

Toute l'équipe vous souhaite de belles fêtes de fin d'année !



INFORMATION

**POUR TOUT
RENSEIGNEMENT OU
INSCRIPTION :**
03 20 42 50 82

Permanence téléphonique

**du mardi au vendredi
de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h,**

**le jeudi jusque 19h
et le samedi de 9h à 12h**

Maison des Aidants
Métropole Lille

**117 RUE DE CONDÉ
à LILLE**

**maisondesaidants@
feron-vrau.com**
www.feron-vrau.com

ATELIER DECOUVERTE

La Main Etoilée

Venez découvrir les bienfaits de la **relaxation** mêlée à la **créativité** (jeux d'écriture, mandalas,...)
avec Nathalie Guisse

le **jeudi 16 janvier**
de 14h30 à 16h30
à la Maison des Aidants
Possibilité d'accueillir votre proche

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFORMATION

avec la psychologue

Jeudi 30 janvier
de 14h30 à 16h
La maladie à corps de Lewy

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

**A destination de tous les
aidants**

FOURNES-EN-WEPPES
le **vendredi 3 janvier**
de 14h30 à 16h

Gratuit – sur inscription

SOUTIEN

ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS

avec la psychologue

**A la Maison des Aidants ou
au plus proche
de chez vous,**
du mardi au samedi à l'horaire
qui vous convient le mieux
(le jeudi jusque 19h)

SECLIN,
le **mardi 21 janvier**
entre 14h et 17h
à la MAPS 2/2 rue Degeyter

Gratuit

Votre proche peut toujours être accueilli par un membre de l'équipe.

REPIT

QI GONG

Gymnastique chinoise avec
Christophe

Tous les mardis
de 15h à 16h

3€ / séance – sur inscription

YOGA

Pour une détente du corps
et de l'esprit avec Lucie

Tous les jeudis
de 10h30 à 12h

6€ / séance – sur inscription

SOPHROLOGIE

Une pratique accessible à tous
pour prendre soin de soi et
faire une pause.

Tous les vendredis
sauf le 24 et le 31 janvier
de 10h à 11h

Gratuit – sur inscription

INFORMATIQUE

Vendredi 17 janvier

Cours particulier
de 14h30 à 15h30
En groupe de 15h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

RELAIS DE L'AIDANT

Une assistante de soins en
gérontologie peut **vous**
relayer ponctuellement à
domicile en accompagnant
votre proche pour une durée
de 4h minimum à 10h
maximum, du lundi au
dimanche, y compris les jours
fériés.

Plus de renseignements au
07 86 00 26 88
ou auprès de l'équipe de la
Maison des Aidants

LOISIRS PARTAGES

GALETTE DES ROIS

**Qui seront les rois et les
reines ?**

Venez partager avec nous la
galette des rois

Jeudi 9 janvier
À 14h30

Avec la présence des
bénévoles de la SCALAA

Gratuit – sur inscription

REPAS FESTIF

A destination des aidants et
de leur proche

Célébrons ensemble la
nouvelle année autour d'un
repas convivial !

Vendredi 31 janvier
de 12h à 16h30

15€ / pers – sur inscription

APRES-MIDI EN CHANSONS

Avec Martin et sa guitare
autour des airs d'autrefois

Vendredi 10 janvier
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

LOISIRS CREATIFS

Avec Agnès
Quels projets pour cette
nouvelle année ?

Mercredi 15 janvier
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

ATELIER CUISINE

A destination des aidants et
de leur proche

Mercredi 22 janvier
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

Votre proche peut toujours être accueilli par un membre de l'équipe.