

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

*Plateforme d'accompagnement
et de répit pour les aidants*

**117 RUE DE CONDÉ
à LILLE**

**maisondesaidants@
feron-vrau.com**

www.feron-vrau.com

FORMATION

5 réunions d'information

pour les aidants dont le proche
souffre d'une

maladie de type Alzheimer

Comprendre la maladie, connaître
les aides existantes, les trucs et
astuces pour mieux accompagner
son proche, pour prendre soin de
soi...

**les samedis 19 et 26
septembre, 3, 10 et 17 octobre**

de 9h30 à 12h
à la Maison des Aidants

Gratuit – sur inscription

SOUTIEN

CAFE PARTAGE

**A destination de tous les
aidants**

FOURNES-EN-WEPPE
le vendredi 4 septembre
de 14h30 à 16h

A la mairie,
1345 Rue Faidherbe,
avec une psychologue

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

**A destination de tous les
aidants**

**les samedis 12 septembre
et 24 octobre**

de 10h à 11h30

« Gérer mon anxiété »

Un groupe en 2 parties pour
apprendre à gérer l'anxiété

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

**A destination des aidants
dont le proche vit en
EHPAD**

le jeudi 17 septembre
de 14h30 à 16h

Gratuit – sur inscription

Entretiens sur rendez-vous

avec une 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 mardi et le jeudi
jusque 19h)

Gratuit – sur inscription

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

REPIT

(pour les aidants)

QI GONG

*Gymnastique chinoise avec
Christophe*

**les mardis 1^{er}, 8, 15, 22
et 29 septembre**
de 15h à 16h

3€ / séance – sur inscription

YOGA

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

**les jeudis 3, 10, 17 et 24
septembre** de 10h30 à 12h

6€ / séance – sur inscription

SOPHROLOGIE

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

**les vendredis 4, 11 et 18
septembre**
de 10h à 11h

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFORMATION

le jeudi 10 septembre
de 14h30 à 16h30

Prendre du temps pour soi

QUELLES SONT LES DIFFERENTES SOLUTIONS DE REPIT

- répit à domicile (relais de l'aidant, bulle d'air,...)
- répit dans les locaux de la Maison des Aidants (yoga, qi gong, sophrologie, ...)
- répit en structure

Avec la psychologue et une relayeuse

Gratuit – sur inscription

INFORMATIQUE

le samedi 12 septembre
de 9h30 à 11h30

Atelier informatique avec Sophie

Gratuit – sur inscription

LOISIRS PARTAGES

DEGUSTATION

le mercredi 9 septembre
de 14h30 à 16h30



*Venez partager un moment de
convivialité autour
d'une salade de fruits !*

2€/pers – sur inscription

CHANT CHORAL



le vendredi 11 septembre
de 14h30 à 16h30

*Avec Martin et sa guitare,
autour des airs d'autrefois*

Gratuit – sur inscription

JEUX COLLECTIFS



le mercredi 30 septembre
de 14h30 à 16h30

*Passons ensemble un moment de détente
autour de jeux*

Gratuit – sur inscription

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