



INFORMATION

PLACES LIMITEES ! Pensez à vous inscrire !
 Les activités sont assurées dans le respect strict des gestes barrières.

SOUTIEN

**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

FORMATION

5 réunions d'information

pour les aidants dont le proche souffre d'une **maladie de Parkinson**

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

les jeudis 19 et 26 novembre, 3, 10 et 17 décembre

de 14h à 16h30
 à la Maison des Aidants

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination des aidants dont le proche vit en EHPAD

jeudi 17 décembre
 de 14h30 à 16h

à la Maison des Aidants

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination de tous les aidants

samedi 19 décembre
 de 10h à 11h30

« Les fêtes de fin d'année, parlons-en ! »
 à la Maison des Aidants

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

MINI CONFERENCE

Venez découvrir **la SCALAA**

vendredi 18 décembre de 14h30 à 16h30

Un réseau numérique pour partager un temps d'échange, être accompagné pour une sortie, avoir un coup de main pour utiliser votre tablette...

Gratuit – sur inscription



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



REPIT

(pour les aidants)

QI GONG

*Gymnastique chinoise avec
Christophe*

tous les mardis
(sauf le 29 décembre)
de 15h à 16h

3€ / séance – sur inscription

YOGA

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

tous les jeudis
(sauf le 24 décembre)
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
de 10h à 11h

Gratuit – sur inscription

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

RELAIS DE L'AIDANT

Pensez-y!

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
03 20 28 64 49
ou auprès de l'équipe de la
Maison des Aidants

INFORMATIQUE

le samedi 12 décembre
de 9h30 à 11h30

Atelier informatique avec
Sophie

Gratuit – sur inscription

LOISIRS PARTAGES

La Maison des Aidants
reste ouverte tout le
mois de décembre !

ACTIVITE CREATIVE

le mercredi 16 décembre
de 14h30 à 16h30

*Venez partager un moment
créatif autour
du thème de*
Noël



Gratuit – sur inscription

QUIZZ

le mercredi 23 décembre
de 14h à 16h

*Venez passer un moment
agréable avec dégustation de
petits sablés de Noël !*



Gratuit – sur inscription

PLACES LIMITEES ! Pensez à vous inscrire !
*Les activités sont assurées dans le respect
strict des gestes barrières.*