

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](mailto:maisondesaidants@feron-vrau.com)
www.feron-vrau.com

MINI CONFERENCE

**Participer à une étude en
réalité virtuelle**

Mercredi 14 avril
de 14h30 à 16h30
Avec Laurent Zikos,
My Cyber royaume

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFO

**Les Trucs et Astuces de
l'ASG**

Jeudi 22 avril
de 14h30 à 16h30

Profitez de l'expérience de
relayeuse de Michelle !

Elle vous donnera ses conseils
pour accompagner votre
proche durant les différents
moments de la journée.
Vous pourrez lui poser toutes
vos questions.

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFO

**« Apprendre à gérer la
culpabilité »**

Jeudi 29 avril
de 14h30 à 16h30
Avec une psychologue

Gratuit – sur inscription

SOUTIEN

ACCUEIL DÉLOCALISÉ

**La Maison des Aidants est
présente sur le secteur
des WEPPEs pour des
groupes ou des rencontres
individuelles**

Vendredi 2 avril
de 14h30 à 16h
à FOURNES EN WEPPEs
(à la mairie rue Faidherbe)

Vendredi 16 avril
de 14h à 16h
à LA BASSEE
(2 rue des cerisiers)

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

**A destination de tous
les aidants**

« Comment gérer les conflits
avec mon proche ? »

Samedi 10 avril
de 10h à 11h30

Gratuit – sur inscription

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

CAFE PARTAGE

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

Jeudi 15 avril
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

REPIT

(pour les aidants)

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
de 10h à 11h
(la 1^{ère} fois : venir à 9h45)

Gratuit – sur inscription

RELAIS DE L'AIDANT

Une assistante de soins en gérontologie peut vous relayer **ponctuellement** auprès de votre proche. Ces prestations sont d'une durée minimale de **4 heures** et maximale de **10 heures**.

Pour plus de renseignements sur les tarifs et les modalités, Rapprochez-vous de l'équipe !

QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

Samedi 17 avril
de 9h30 à 11h30

Avec Sophie

Gratuit – sur inscription

LOISIRS PARTAGES

LOISIRS CREATIFS

Mercredi 7 avril
de 14h30 à 16h30

Après-midi créatif

Avec Agnès et Isabelle

Gratuit – sur inscription

DECOUVERTE

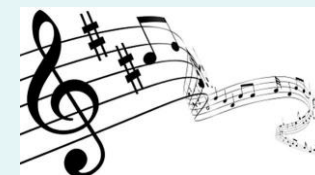
*Présentation de la **tablette FACILOTAB***
Venez découvrir une tablette numérique facile à utiliser!

Mercredi 21 avril
de 14h30 à 16h

Gratuit – sur inscription

APRES-MIDI EN CHANSONS

Vendredi 9 avril
de 14h30 à 16h30



Martin et sa guitare
Autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

QUIZZ

Vendredi 23 Avril
de 14h30 à 16h30

Venez tester vos connaissances en participant à un grand Quizz

Gratuit – sur inscription

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