

## 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](http://www.feron-vrau.com)

## TEMPS D'INFO

« Proposer des activités de stimulation cognitives à mon proche aidé »

**le jeudi 29 juillet**  
de 14h30 à 16h30

Avec une psychologue

Gratuit – sur inscription



## SOUTIEN

### ACCUEIL DELOCALISE

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

**le vendredi 2 juillet**  
de 14h à 15h30  
**à FOURNES EN WEPES**  
(à la mairie rue Faidherbe)

**le vendredi 16 juillet**  
de 14h à 16h30  
22, rue des cerisiers  
**à LA BASSEE**

Gratuit – sur inscription

### CAFE PARTAGE

**A destination de tous les aidants**  
« Les relations conjugales à l'épreuve de la maladie »

**le samedi 17 juillet**  
de 10h à 11h30

Gratuit – sur inscription

### CAFE PARTAGE

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

**le jeudi 15 juillet**  
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*

**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**  
Sauf le 22 et 29 juillet  
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  
sauf le 16 et le 30 juillet  
(la 1<sup>ère</sup> fois : venir à 9h45)

Gratuit – sur inscription

### MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

**Venez découvrir et  
participer à des séances  
de méditation pleine  
conscience**



**le jeudi 8 juillet**  
de 14h30 à 16h30  
**le jeudi 22 juillet**  
de 14h30 à 16h30

Avec Etienne De Boisredon  
(instructeur en méditation)

Gratuit – sur inscription

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

### 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.**

**NOUVEAU NUMÉRO DE  
TÉLÉPHONE :  
07.88.44.79.80**

### QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

**le samedi 10 juillet**  
de 9h30 à 11h30



Atelier informatique  
avec Sophie

Gratuit – sur inscription

## LOISIRS PARTAGES

### APRES-MIDI EN CHANSONS

**le vendredi 9 juillet**  
de 14h30 à 16h30



Martin et sa guitare  
Autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

### LOISIRS CREATIFS

**le mercredi 28 juillet**  
de 14h30 à 16h30

Après-midi créatif  
Avec Agnès et Isabelle

Gratuit – sur inscription