

TEMPS FORTS DU MOIS :

TEMPS D'INFORMATION

Mercredi 19 décembre

de 14h30 à 16h30

« *Puis-je être fier(e) de moi et me féliciter au quotidien ?* »

Mercredi 26 décembre

de 14h30 à 16h30

« *Colère, anxiété... reconnaître et mieux gérer ses émotions au quotidien* »

Avec la psychologue
Gratuit - sur inscription

SOUTIEN EN GROUPE

Café partage pour les aidants concernés par les **maladies de type Alzheimer**

le samedi 1^{er} décembre

de 10h à 11h30

Café partage pour les aidants

dont le proche réside en EHPAD

le mardi 4 décembre

de 10h30 à 12h

Café partage pour les aidants concernés par la **maladie de Parkinson**

le mardi 18 décembre

de 14h30 à 16h

Gratuit - sur inscription

JOURNEE DETENTE

Vendredi 21 décembre

de 12h à 17h

Repas de Noël et après-midi musical en compagnie de Martin et sa guitare !

A L'EHPAD Saint Antoine de Padoue

329 Bd Victor Hugo à Lille

A destination des aidants et de leurs proches.

25€/pers - **sur inscription**

LOISIRS CREATIFS

Mardi 5 décembre

de 14h30 à 16h30

Réalisation de créations pour le marché de Noël !

Gratuit - sur inscription

FORMATION

Poursuite du programme en 5 séances pour les aidants dont le proche souffre de **de la sclérose en plaques**

Les jeudis **6, 13 et 20 déc**

de 14h à 16h30 à la Maison des Aidants

Gratuit - sur inscription

GOUTER DE FIN D'ANNEE

Vendredi 28 décembre

de 14h30 à 16h30

A destination des aidants et de leurs proches.

Gratuit - sur inscription

SOUTIEN

SOUTIEN DANS LES WEPPEES : Vendredi 7 décembre

- Entretiens sur rendez-vous avec la psychologue de 9h30 à 12h à la mairie de Fournes-en-Weppes
- **Goûter rencontre** de 14h30 à 16h à la mairie de Fournes-en-Weppes

SOUTIEN A SECLIN : Mardi 18 décembre

- Entretiens sur rendez-vous avec la psychologue de 14h à 17h à la MAPS de Seclin

ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS A LA MAISON DES AIDANTS ou AU PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS avec une professionnelle de l'équipe

Du mardi au samedi à l'horaire qui vous convient le mieux (le jeudi jusque 19h et le samedi jusque 12h) à la Maison des Aidants de Lille.

REPIT

QI GONG : Gymnastique chinoise, avec Christophe. 3€ la séance.

Les **mardis 4, 11 et 18** décembre de 15h à 16h.

YOGA : Initiation au yoga avec Lucie les **jeudis 6, 13 et 20** décembre de 10h30 à 12h.

INFORMATIQUE : atelier le **samedi 15** décembre avec Sophie. Inscription obligatoire.

- 9h30 à 10h30 cours particulier

- 10h45 à 12h atelier informatique en groupe « création de cartes de vœux électroniques »

RELAIS DE L'AIDANT : Une assistante de soins en gérontologie peut vous relayer à domicile en accompagnant votre proche pour une durée de 4h minimum à 10h maximum.

Faites vos demandes au **07 86 00 26 88**.

LOISIRS PARTAGES

WELLO.FR/SCALAA : N'hésitez pas à mettre vos demandes.

LOISIRS CREATIFS : le **mercredi 5** décembre de 14h30 à 16h30 à la Maison des Aidants de Lille.

ATELIER CUISINE : le **mercredi 12** décembre de 14h30 à 16h30 à destination des aidants et de leurs proches, 3€/pers. Au menu de ce mois : « Verrine d'avocat et de crevettes et quiche saumon ».

CHANT CHORAL : le **vendredi 14** décembre de 14h30 à 16h30 avec Martin à destination des aidants et de leurs proches.

ACCUEIL LIBRE : le **jeudi 27 Décembre** de 14h30 à 16h30 : Jeux de cartes ou jeux de société à la Maison des Aidants de Lille.

Votre proche peut être accueilli par un membre de l'équipe pendant les activités proposées.

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 30

Le jeudi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 12h