

TEMPS FORTS DU MOIS :

SOUTIEN**Temps d'info**

A quoi sert la culpabilité ?

Mardi 13 août
de 14h30 à 16h30

Gratuit - sur inscription

SOUTIEN EN GROUPE

Comment aider sans s'oublier ?

Café partage pour tous les aidants :
Samedi 17 août
de 10h à 11h30**Jeudi 29 août**
de 14h30 à 16h**Café partage pour les aidants dont le
proche réside en EHPAD :**
Jeudi 08 août
de 14h30 à 16h

Gratuit - sur inscription

MINI-CONFERENCE**Les 7 clés pour accompagner le couple
aidant-aidé**de Charlotte Planquart,
psychologue**Jeudi 22 août**
de 14h30 à 16h30

Gratuit - inscription obligatoire

Goûter convivial
**Venez confectionner et déguster
des brochettes de fruits****Mercredi 7 août**
de 14h30 à 16h30

2€/pers - sur inscription

APRES-MIDI DETENTE**Repas à thème**

Dégustons ensemble un repas Polonais !

Vendredi 30 août
de 12h à 17h

20€/pers - inscription obligatoire

APRES-MIDI DETENTE**Jeux d'adresse**
Venez tester votre agilité !**Vendredi 23 août**
de 14h30 à 16h30

Gratuit - sur inscription

ATTENTION !Pas de **Yoga** les 1^{er}, 8 et 15 août -
reprise le 22 août
Pas de **Qi Gong** les 6, 13 et 20 août -
reprise le 27 août
Pas de **sophrologie** les 16, 23 et 30 août -
reprise le 6 septembre

SOUTIEN

Pour les aidants

ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS à 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).

SOUTIEN DANS LES WEPPEES : Vendredi 2 août

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

SOUTIEN A SECLIN : Mardi 20 août entre 14h et 17h

Entretiens **sur rendez-vous** avec la psychologue à la MAPS 2/2 rue Degeyter à Seclin

REPIT

Pour les aidants

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

Uniquement mardi 27 août de 15h à 16h, sur inscription.

YOGA : avec Lucie. 6€ la séance.

Les jeudis 22 et 29 août de 10h30 à 12h, sur inscription.

SOPHROLOGIE : Une pratique accessible à tous, pour prendre soin de soi et faire une pause.

Les vendredis 2 et 9 août de 10h à 11h, sur inscription.

INFORMATIQUE : cours particulier 9h30 à 10h30 – en groupe « comment reconnaître les arnaques sur internet » 10h45 à 12h, le **samedi 24 août**.

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

RELAIS DE L'AIDANT : Nous pouvons 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

A destination des aidants et de leurs proches

CHANT CHORAL : **autour des airs d'autrefois, avec Martin et sa guitare. Vendredi 9 août** de 14h30 à 16h30, gratuit et sur inscription.

ATELIER CUISINE : Cuisinons ensemble en toute convivialité, 3€/pers, **mercredi 21 août** de 14h30 à 16h30.

LOISIRS CREATIFS : « Ciseaux, mosaïque, argile... talents cachés ? », **mercredi 28 août** de 14h30 à 16h30 avec Agnès, bénévole - gratuit et sur inscription.

LASCALAA.FR : **Mardi 6 août** de 14h30 à 16h30, venez découvrir **La SCALAA** : un *réseau numérique d'entraide* pour les aidants.

Inscriptions et renseignements au 03 20 42 50 82

Permanence téléphonique du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le jeudi de 9h à 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

www.feron-vrau.com / maisondesaidants@feron-vrau.com