

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

MINI CONFERENCE

Jeudi 5 septembre
de 14h30 à 16h30

« Incontinence, Habillage et
Toilette : comment gérer ?

avec le Dr Tirloy

Gratuit – sur inscription

FORMATION

5 réunions d'information
pour les aidants dont le
proche souffre d'une
maladie de type Alzheimer

avec l'intervention de
gériatre, ergothérapeute,
assistante sociale
et psychologue.

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

Les **samedis 14, 21, 28**
septembre,
5 et 12 octobre,

de 9h30 à 12h
à la Maison des Aidants

Possibilité d'accueillir
votre proche

Gratuit – sur inscription

SOUTIEN

TEMPS D'INFORMATION

avec la psychologue

Mercredi 4 Septembre
de 14h30 à 16h30

**Mieux comprendre les
mécanismes du stress
pour mieux le gérer**

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

Comment aider sans s'oublier ?

**A destination de tous les
aidants** de 14h30 à 16h

• **Mardi 3 septembre**
A la Maison des Aidants

• **Vendredi 6 septembre**
à la Mairie de Fournes en
Weppes, rue Faidherbe

Gratuit – sur inscription

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

CAFE PARTAGE

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

Jeudi 12 Septembre
de 14h30 à 16h

Gratuit – sur inscription

ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS

avec la 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 jeudi jusque 19h)

FOURNES EN WEPPE,
le **vendredi 6 septembre**
entre 9h et 12h
à la Mairie, rue Faidherbe

SECLIN,
le **mardi 17 septembre**
entre 14h et 17h
à la MAPS 2/2 rue Degeyter

Gratuit

REPIT

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
(sauf le 20 septembre)
de 10h à 11h

Gratuit – sur inscription

INFORMATIQUE

Samedi 7 septembre

Cours particulier de 9h30 à
10h30

En groupe de 10h45 à 12h
« l'utilisation de la clé USB et
gestion des photos »

Gratuit – sur inscription

RELAIS DE L'AIDANT

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
07 86 00 26 88
ou auprès de l'équipe de la
Maison des Aidants

LOISIRS PARTAGES

GOUTER FESTIF

A destination des aidants et
de leurs proches

Vendredi 27 septembre
de 14h30 à 16h30

Dégustons des crêpes !

2€ / pers – sur inscription

LASCALAA.FR

Visite à domicile, petit service,
aide au numérique,...

N'hésitez pas à faire vos
demandes !

Plus de renseignements au
03 20 42 50 82

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

APRES-MIDI EN CHANSONS

Avec Martin et sa guitare
autour des airs d'autrefois

Vendredi 13 septembre

de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

ATELIER CUISINE

Cuisinons ensemble votre
repas du soir !

Mercredi 18 septembre
de 14h30 à 16h30

3€ / pers – sur inscription

LOISIRS CREATIFS

Avec Agnès, bénévole

Jeudi 26 septembre
de 14h30 à 16h30

Venez partager un moment
convivial !

Gratuit – sur inscription