

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

SUPAIRAIDANTS

Mercredi 6 novembre
de 14h à 16h

! NOUVEAU !

Réunion d'information pour
présenter un dispositif
d'accompagnement pair à pair
de proches aidants

Plus d'info par téléphone

FORMATION

5 réunions d'information
pour les aidants dont le
proche souffre d'une
Sclérose en plaques

avec l'intervention des
professionnels du Réseau
PARC SeP, du SAMSAH et de
la psychologue de la Maison
des Aidants

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

Les **jeudis 7, 14, 21, 28**
novembre, 5 décembre

de 14h à 16h30
à la Maison des Aidants

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFORMATION

Avec Léa, psychologue
stagiaire

Vendredi 15 novembre
de 14h30 à 16h

Comment je perçois mon
proche au travers de sa
maladie ?

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

**A destination de tous les
aidants** à la Maison des
Aidants

Mercredi 6 novembre
De 14h30 à 16h
Comment aider sans s'oublier ?

Samedi 16 novembre
De 10h à 11h30
Gérer mon anxiété

Mises en situations concrètes,
jeux de rôle,...

Gratuit – sur inscription

SOUTIEN

CAFE PARTAGE

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

Mardi 12 novembre
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)

SECLIN,
le **mardi 19 novembre**
entre 14h et 17h
à la MAPS 2/2 rue Degeyter

Gratuit

Votre proche est le bienvenu.

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 15 novembre
de 10h à 11h

Gratuit – sur inscription

INFORMATIQUE

Samedi 23 novembre

Cours particulier
de 9h30 à 10h30
En groupe de 10h45 à 12h

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 LOTO

A destination des aidants et
de leurs proches

Vendredi 29 novembre
de 14h à 16h

A la Maison des Aidants de
Roubaix (1, place de la gare)

Venez tenter votre chance !

3€ / pers – sur inscription

LOISIRS CREATIFS

Avec Agnès, bénévole

Mercredi 13 novembre
de 14h30 à 16h30

Vendredi 22 novembre
de 14h30 à 16h30

Préparation du marché de
Noël !

Gratuit – sur inscription

APRES-MIDI EN CHANSONS

Avec Martin et sa guitare
autour des airs d'autrefois

Vendredi 8 novembre
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

CUISINE ET ACTIVITE PHYSIQUE AIDANTS-AIDES

Un programme santé alliant
cuisine et activité physique
vous est proposé par
l'Institut Pasteur de Lille

Les mercredis 20 et 27
novembre et les 4 et 11
décembre

De 10h à 13h confection et
dégustation des plats
préparés
De 14h30 à 16h30 activité
physique adaptée

Gratuit – **inscription**
obligatoire

Votre proche est le bienvenu.