

## 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

### FERMETURE EXEPTIONNELLE

de la Maison des Aidants  
les **mardis 24  
et 31 décembre**

### FORMATION

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

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

de 14h à 16h30  
à la Maison des Aidants

Gratuit – sur inscription

### MINI CONFERENCE

**Préparer l'entrée en EHPAD  
de son proche**  
avec Delphine Hurbain,  
assistante sociale

**Jeudi 12 décembre**  
de 14h30 à 16h30  
à la Maison des Aidants

Gratuit – sur inscription

## SOUTIEN

### TEMPS D'INFORMATION

avec la psychologue

**Vendredi 27 décembre**  
de 14h30 à 16h  
Aidant, un rôle valorisant ?

Gratuit – sur inscription

### CAFE PARTAGE

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

**FOURNES-EN-WEPPE**  
le **vendredi 6 décembre**  
de 14h30 à 16h

**MAISON DES AIDANTS**  
le **samedi 21 décembre**  
de 10h à 11h30  
Comment aider sans s'oublier ?

Gratuit – sur inscription

### CAFE PARTAGE

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

**Mardi 10 décembre**  
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 17 décembre**  
entre 14h et 17h  
à la MAPS 2/2 rue Degeyter

Gratuit

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

## REPIT

### QI GONG

Gymnastique chinoise avec  
Christophe

**Tous les mardis**  
**sauf les 24 et 31 décembre**  
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 12 décembre**  
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 les 13 et 27 décembre**  
de 10h à 11h

Gratuit – sur inscription

### INFORMATIQUE

**Samedi 7 décembre**

**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

### REPAS DE NOËL

**Petit marché** de Noël avant  
de partager un **repas festif**

**Vendredi 20 décembre**  
À partir de 11h30  
à l'EHPAD Saint Antoine de  
Padoue

22€ / pers – sur inscription

### APRES-MIDI EN CHANSONS

Avec Martin et sa guitare  
autour des airs d'autrefois

**Vendredi 13 décembre**  
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

### GOUTER DE NOEL

A destination des aidants et  
de leur proche

**Jeudi 26 décembre**  
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

### LOISIRS CREATIFS

Avec Agnès, bénévole et  
Justine stagiaire

**Mercredi 18 décembre**  
de 14h30 à 16h30

**Jeudi 19 décembre**  
de 14h30 à 16h30

Petit sablés de Noël  
Préparation du marché de  
Noël !

Gratuit – sur inscription

### CUISINE ET ACTIVITE PHYSIQUE AIDANTS-AIDES

**Les mercredis 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 peut toujours être accueilli par un membre de l'équipe.***