

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

*Plateforme d'accompagnement
et de répit pour les aidants*

**117 RUE DE CONDÉ
à LILLE**

**maisondesaidants@
feron-vrau.com**

www.feron-vrau.com

MINI CONFERENCE

Venez découvrir
la SCALAA

*Un réseau numérique pour
partager un temps d'échange,
être accompagné pour une sortie,
avoir un coup de main pour
utiliser votre tablette...*

**le vendredi 23 octobre
De 14h30 à 16h30**

Gratuit – sur inscription

MINI CONFERENCE

***Prendre soin de sa santé
pour prendre soin de son
proche.***

**le jeudi 29 octobre
De 14h30 à 16h30**

Avec Céline Schapman et
Ségolène Carlier
du Centre Bien Vieillir

Gratuit – sur inscription

SOUTIEN

CAFE PARTAGE

**A destination de tous les
aidants**

**FOURNES-EN-WEPPE
le vendredi 2 octobre**
de 14h30 à 16h

A la mairie,
1345 Rue Faidherbe,
avec une psychologue

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

**A destination de tous
les aidants**

« Gérer mon anxiété »
**les samedis 12 septembre
et 24 octobre**
Groupe complet !

Inscription
possible le **samedi 21
novembre**
de 10h à 11h30
« Gérer les conflits
avec mon proche »

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

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

le jeudi 15 octobre
de 14h30 à 16h

Gratuit – sur inscription

Entretiens sur
rendez-vous

avec une 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 mardi et le jeudi
jusque 19h)

Gratuit – sur inscription

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

REPIT

(pour les aidants)

QI GONG

Gymnastique chinoise avec Christophe

les mardis 13, 20 et 27 octobre de 15h à 16h

3€ / séance – sur inscription

YOGA

Pour une détente du corps et de l'esprit avec Lucie

les jeudis 1, 8, 15, 22 et 29 octobre de 10h30 à 12h

6€ / séance – sur inscription

SOPHROLOGIE

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

les vendredis 2, 9, 16, 23 et 30 octobre de 10h à 11h

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFORMATION

le jeudi 22 octobre
de 14h30 à 16h30

Prendre du temps pour soi

QUELLES SONT LES DIFFERENTES SOLUTIONS DE REPIT

- répit à domicile (relais de l'aidant, bulle d'air,...)
- répit dans les locaux de la Maison des Aidants (yoga, qi gong, sophrologie, ...)
- répit en structure

Avec la psychologue et une relayeuse

Gratuit – sur inscription

INFORMATIQUE

le samedi 24 octobre
de 9h30 à 11h30

Atelier informatique avec Sophie

Gratuit – sur inscription

JOURNEE NATIONALE DES AIDANTS

le mardi 6 octobre
de 14h30 à 16h30

Goûter « REMUE-MENINGES »

Réfléchissons ensemble à l'organisation de votre Journée Régionale en 2021

Dégustation de douceurs du Nord

Gratuit-sur inscription

LOTO

le vendredi 16 octobre
de 14h à 16h30



A destination des aidants et de leur proche.
Animé par Mme Leduc

Gratuit – sur inscription

QUIZZ

le mercredi 7 octobre
de 14h30 à 16h30

Venez tester vos connaissances en participant à un grand Quizz

Gratuit – sur inscription

CHANT CHORAL

le vendredi 9 octobre
de 14h30 à 16h30

Martin et sa guitare
Autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

APRES MIDI KARAOKE

le mercredi 28 octobre
de 14h30 à 16h30

Avec Agnès et Isabelle

Gratuit – sur inscription

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