

INFORMATION

PLACES LIMITEES, pensez à vous inscrire!

SOUTIEN

FORMATION

5 réunions d'information

pour les aidants dont le proche souffre de la **maladie de Parkinson**

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

Avec l'intervention des professionnels du secteur

les jeudis 19, 26 novembre, 3, 10 et 17 décembre

de 14h à 16h30
à la Maison des Aidants

Gratuit – sur inscription

MINI CONFERENCE

Information

Venez découvrir la méditation pleine conscience

le jeudi 12 novembre
de 14h30 à 16h30

Avec Etienne De Boisredon
(instructeur en méditation)

Gratuit – sur inscription

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 27 novembre
de 14h30 à 16h30

Possibilité séance en visio.

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

Présentation de « Graines de mémoires » :
Ateliers de stimulation cognitive dans le secteur des Weppes.

Possibilité de bénéficier de 5 séances gratuites à domicile

FOURNES-EN-WEPPE
le vendredi 6 novembre
de 14h30 à 16h
A la mairie,
1345 Rue Faidherbe

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination de tous les aidants
« Gérer les conflits avec mon proche »

le samedi 21 novembre
de 10h à 11h30

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination des aidants dont le proche vit en EHPAD

le jeudi 26 novembre
de 14h30 à 16h

Possibilité séance en visio.

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 jusqu'à 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

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
pas de cours le 12 novembre

6€ / séance – sur inscription

SOPHROLOGIE

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

Tous les vendredis
de 10h à 11h
Possibilité séance en visio.

Gratuit – sur inscription

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT OU
INSCRIPTION :**
03 20 42 50 82

**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

**Les activités sont assurées dans le
respect strict des gestes barrières.**

Le programme est susceptible d'être
modifié en fonction de la situation sanitaire.

**PLACES LIMITEES,
pensez à vous inscrire!
nouveau
POSSIBILITE de participer en VISIO.**

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

LOISIRS PARTAGES

VENEZ TESTER

De 14h30 à 16h30

le mercredi 4 novembre
de
Gérer le budget de votre proche...

**Venez découvrir une solution
pratique et sécurisante.**

Animé par Nicolas Schotter
Possibilité séance en visio

Gratuit-sur inscription

APRES-MIDI EN CHANSONS

le vendredi 13 novembre
de 14h30 à 16h30

Martin et sa guitare
Autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

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