

## 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](mailto:maisondesaidants@feron-vrau.com)  
[www.feron-vrau.com](http://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.*