



## INFORMATION

**PLACES LIMITEES ! Pensez à vous inscrire !**  
 Les activités sont assurées dans le respect strict des gestes barrières.

## SOUTIEN

**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

### FORMATION

#### 5 réunions d'information

pour les aidants dont le proche souffre d'une **maladie de Parkinson**

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

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

de 14h à 16h30  
 à la Maison des Aidants

Gratuit – sur inscription

### CAFE PARTAGE

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

**jeudi 17 décembre**  
 de 14h30 à 16h

à la Maison des Aidants

Gratuit – sur inscription

### CAFE PARTAGE

**A destination de tous les aidants**

**samedi 19 décembre**  
 de 10h à 11h30

« Les fêtes de fin d'année, parlons-en ! »  
 à la Maison des Aidants

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

### MINI CONFERENCE

Venez découvrir **la SCALAA**

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

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

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**  
**(sauf le 29 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 24 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**  
de 10h à 11h

Gratuit – sur inscription

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

### RELAIS DE L'AIDANT

#### Pensez-y!

Une assistante de soins en gériatrie 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 **03 20 28 64 49** ou auprès de l'équipe de la Maison des Aidants

### INFORMATIQUE

**le samedi 12 décembre**  
de 9h30 à 11h30

Atelier informatique avec Sophie

Gratuit – sur inscription

## LOISIRS PARTAGES

La Maison des Aidants  
reste ouverte tout le  
mois de décembre !

### ACTIVITE CREATIVE

**le mercredi 16 décembre**  
de 14h30 à 16h30

*Venez partager un moment  
créatif autour  
du thème de*  
**Noël**



Gratuit – sur inscription

### QUIZZ

**le mercredi 23 décembre**  
de 14h à 16h

*Venez passer un moment  
agréable avec dégustation de  
petits sablés de Noël !*



Gratuit – sur inscription

**PLACES LIMITEES ! Pensez à vous inscrire !**  
*Les activités sont assurées dans le respect  
strict des gestes barrières.*