

INFORMATION

Masque obligatoire

SOUTIEN



MINI CONFERENCE

Venez découvrir la méditation pleine conscience

le jeudi 7 janvier
de 14h30 à 16h30

Avec Etienne De Boisredon
(instructeur en méditation)

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFORMATION

**Quelles sont vos envies pour cette nouvelle année?
Venez partager vos idées pour préparer 2021 !**

Avec Hélène & Melissa
le jeudi 28 janvier
de 14h30 à 16h

Gratuit – sur inscription

FORMATION

5 réunions d'information

pour les aidants dont le proche souffre d'une
maladie de type Alzheimer

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

les samedis 16, 23 et 30 janvier 6 et 13 février

de 9h30 à 12h
à la Maison des Aidants

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination de tous les aidants

« Comment aider sans s'oublier ? »

le samedi 9 janvier
de 10h à 11h30
Avec Mélissa, psychologue

Gratuit – sur inscription

Toute l'équipe vous souhaite une belle année 2021 !

Entretiens sur rendez-vous

avec une psychologue ou la coordinatrice

A la Maison des Aidants ou au plus proche de chez vous,
Du mardi au samedi (mardi et le jeudi jusque 19h)

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination des aidants dont le proche vit en EHPAD



le jeudi 21 janvier
de 14h30 à 16h
Avec Isabelle, psychologue

Gratuit – sur inscription

**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
117 RUE DE CONDÉ à LILLE**

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

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

Toute l'équipe vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année!

REPIT

Places limitées, pensez à réserver!

LOISIRS PARTAGES

(pour les aidants)

Masque obligatoire

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

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

VENEZ DECOUVRIR

*Et si vous veniez découvrir
L'Art-thérapie...*

le mercredi 13 janvier
le vendredi 22 janvier
De 14h30 à 15h30

Faire une pause,
prendre plaisir à
expérimenter, partager....

Ateliers animés par Paul et
Mélanie, arthérapeutes

Gratuit – sur inscription

INFORMATIQUE

le samedi 9 janvier
de 9h30 à 11h30

Atelier informatique avec
Sophie

Gratuit – sur inscription

GALETTE DES ROIS

le mercredi 6 janvier
de 14h30 à 16h30

Venez fêter l'épiphanie avec
nous!



Gratuit-sur inscription

LOISIRS CREATIFS

le mercredi 20 janvier

**Quels projets pour cette
nouvelle année?**

Venez réfléchir à la
préparation du marché de
Noel 2021

Gratuit – sur inscription

CHANT CHORAL

le vendredi 8 janvier
de 14h30 à 16h30
Martin et sa guitare
Autour des airs d'autrefois
(masque obligatoire)

Gratuit – sur inscription

QUIZZ

le mercredi 27 janvier
de 14h30 à 16h30

Venez tester vos connaissances
en participant à un grand Quizz

Gratuit – sur inscription

LOTO

le vendredi 29 janvier
de 14h30 à 16h30



Animé par Mme Leduc

sur inscription

*Programme susceptible d'être modifié en fonction de la
situation sanitaire*

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