

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](mailto:maisondesaidants@feron-vrau.com)
www.feron-vrau.com

***Pensez à vous inscrire!
Les places sont
limitées***

FORMATION

*Venez apprendre à
adopter la bonne posture pour
protéger votre dos !*

L'école du Dos
à la Maison des Aidants !
Mercredi 17 mars
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFO

**Relayage à domicile...
Comment le financer?**
Réunion d'information sur les
aides financières
et comment les mobiliser

Vendredi 26 mars
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFO

Être aidant :
un rôle valorisant ?

Samedi 27 mars
de 10h à 11h30
Avec Léa et Vinciane

Gratuit – sur inscription

SOUTIEN

PERMANENCE

**à destination des aidants
du secteur des WEPPEs**

**Une nouvelle permanence
à LA BASSEE**
(2 rue des cerisiers)



Vendredi 19 mars
de 14h à 16h30

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

**A destination de tous
les aidants**

« Comment aider sans
s'oublier ? »

Samedi 20 mars
de 10h à 11h30

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

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

Jeudi 25 mars
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

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

ART-THERAPIE

Mercredi 3 mars
Vendredi 19 mars
se 14h30 à 16h30

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

Ateliers animés par
Paul et Mélanie, art thérapeutes

Gratuit – sur inscription

QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

Samedi 13 mars
de 9h30 à 11h30



avec Sophie

Gratuit – sur inscription

LOISIRS PARTAGES

LOISIRS CREATIFS

Vendredi 5 mars
de 14h30 à 16h30

Après-midi créatif

Avec Agnès et Isabelle

Gratuit – sur inscription

DECOUVERTE

*Présentation de
la **tablette FACILOTAB***

*Venez découvrir une tablette
numérique facile à utiliser!*

Jeudi 11 mars
de 14h30 à 16h

Avec Hélène

Gratuit – sur inscription

APRES-MIDI EN CHANSONS

Vendredi 12 mars
de 14h30 à 16h30



Martin et sa guitare
Autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

QUIZZ

Mercredi 24 mars
de 14h30 à 16h30

Venez tester vos
connaissances en participant à
un grand Quizz

Gratuit – sur inscription

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