

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**
www.feron-vrau.com

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

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 29 mai, 5, 12 19
et 26 juin**

de 9h30 à 12h
à la Maison des Aidants

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFO

**« Colère, anxiété,...
Comment gérer ? »**

le jeudi 27 mai
de 14h30 à 16h30
Avec une psychologue

Gratuit – sur inscription

SOUTIEN

ACCUEIL DELOCALISE

**La Maison des Aidants est
présente sur le secteur des
WEPPEs pour des groupes
ou des rencontres
individuelles**

Vendredi 7 mai
de 14h30 à 16h
à FOURNES EN WEPPEs
(à la mairie rue Faidherbe)

Vendredi 21 mai
de 14h à 16h
à LA BASSEE
(2 rue des cerisiers)

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

**A destination de tous
les aidants**
« Mieux communiquer avec
mon proche »

le samedi 15 mai
de 10h à 11h30

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

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

le jeudi 20 mai
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

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
(sauf le 13 mai)
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
(la 1^{ère} fois : venir à 9h45)

Gratuit – sur inscription

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

**Venez découvrir et
participer à des séances
de méditation pleine
conscience**



les mardis 11 et 18 mai
de 10h à 12h

Avec Etienne De Boisredon
(instructeur en méditation)

Gratuit – sur inscription

QUESTIONS/REPNSES INFORMATIQUE

le samedi 22 mai
de 9h30 à 11h30

Atelier informatique
avec Sophie

Gratuit – sur inscription

RELAIS DE L'AIDANT

Une assistante de soins en
gérontologie peut vous
relayer **ponctuellement**
auprès de votre proche.
Ces prestations sont d'une
durée minimale de **4
heures**
et maximale de **10
heures.**

**Pour plus de
renseignements sur les
tarifs et les modalités,
Rapprochez-vous de
l'équipe !**



LOISIRS PARTAGES

APRES-MIDI EN CHANSONS

le vendredi 14 mai
de 14h30 à 16h30



Martin et sa guitare
Autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

LOISIRS CREATIFS

le vendredi 28 mai
de 14h30 à 16h30

Après-midi créatif
Avec Agnès et Isabelle

Gratuit – sur inscription