

## 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](http://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<sup>ère</sup> 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/REPONSES 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