

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
**117 RUE DE CONDÉ
à LILLE**

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

MINI CONFERENCE

**Présentation et mise en
pratique des activités
Physiques Adaptées**

le mercredi 9 juin
de 14h30 à 16h30
Avec Whelan Kévin

Gratuit – sur inscription

MINI CONFERENCE

**Préparer l'entrée en EHPAD
de son proche :**
quelles aides financières ?
comment préparer le dossier ?

le mercredi 23 juin
de 14h30 à 16h

Avec Mme Hurbain,
assistante sociale

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFO

**« Mieux comprendre les
changements de
comportement »**

le jeudi 24 juin
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**

le vendredi 4 juin
de 14h à 15h30
à FOURNES EN WEPPEs
(à la mairie rue Faidherbe)

Gratuit – sur inscription



CAFE PARTAGE

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

le jeudi 17 juin
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
(la 1^{ère} fois : venir à 9h45)

Gratuit – sur inscription

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

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



le jeudi 10 juin
de 14h30 à 16h30
le mardi 15 juin
de 10h à 12h
le jeudi 24 juin
de 14h30 à 16h30

Avec Etienne De Boisredon
(instructeur en méditation)

Gratuit – sur inscription

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

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 !**

QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE



le samedi 26 juin
de 9h30 à 11h30

Atelier informatique
avec Sophie

Gratuit – sur inscription

LOISIRS PARTAGES

APRES-MIDI EN CHANSONS

le vendredi 11 juin
de 14h30 à 16h30



Martin et sa guitare
Autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

LOISIRS CREATIFS

le mercredi 30 juin
de 14h30 à 16h30

Après-midi créatif
Avec Agnès et Isabelle

Gratuit – sur inscription