

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

TEMPS D'INFO

« Proposer des activités de stimulation cognitives à mon proche aidé »

le jeudi 29 juillet
de 14h30 à 16h30

Avec une psychologue

Gratuit – sur inscription



SOUTIEN

ACCUEIL DELOCALISE

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

le vendredi 2 juillet
de 14h à 15h30
à FOURNES EN WEPES
(à la mairie rue Faidherbe)

le vendredi 16 juillet
de 14h à 16h30
22, rue des cerisiers
à LA BASSEE

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination de tous les aidants
« Les relations conjugales à l'épreuve de la maladie »

le samedi 17 juillet
de 10h à 11h30

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination des aidants dont le proche vit en EHPAD

le jeudi 15 juillet
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
Sauf le 22 et 29 juillet
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
sauf le 16 et le 30 juillet
(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 8 juillet
de 14h30 à 16h30
le jeudi 22 juillet
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.

**NOUVEAU NUMÉRO DE
TÉLÉPHONE :**
07.88.44.79.80

QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

le samedi 10 juillet
de 9h30 à 11h30



Atelier informatique
avec Sophie

Gratuit – sur inscription

LOISIRS PARTAGES

APRES-MIDI EN CHANSONS

le vendredi 9 juillet
de 14h30 à 16h30



Martin et sa guitare
Autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

LOISIRS CREATIFS

le mercredi 28 juillet
de 14h30 à 16h30

Après-midi créatif
Avec Agnès et Isabelle

Gratuit – sur inscription