

## INFORMATION

### TEMPS D'INFORMATION

« **Mieux communiquer avec une personne souffrant de troubles cognitifs** »

**le jeudi 4 novembre**  
de 14h30 à 16h30  
Avec une psychologue

Gratuit – sur inscription

### FORMATION

**5 réunions d'information**  
pour les aidants dont le proche souffre de la **maladie de Parkinson**

Comprendre la maladie, connaître les aides existantes, les trucs et astuces pour mieux accompagner son proche, pour prendre soin de soi...  
Avec l'intervention des professionnels du secteur

**les jeudis 18, 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre**  
de 14h à 16h30  
à la Maison des Aidants

Gratuit – sur inscription

### MINI CONFERENCE

**Présentation de l'Accueil de Jour** Saint Antoine de Padoue de Lille et proposition de visite des locaux,

**le mercredi 10 novembre**  
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

### MINI CONFERENCE

**Mieux comprendre la réhabilitation cognitive et ses effets dans la maladie d'Alzheimer**

*pourquoi faire ? quels intérêts ?  
quelques pistes d'activités  
à proposer*

*avec l'Equipe Spécialisée Alzheimer à Domicile (ESAD)*

**le mercredi 24 novembre**  
de 14h à 16h

Gratuit – sur inscription

## SOUTIEN

### ACCUEIL DELOCALISE

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

**le vendredi 5 novembre**  
de 14h à 15h30  
**à FOURNES EN WEPPEES**  
(à la mairie rue Faidherbe)

**le vendredi 19 novembre**  
de 14h à 16h30  
**à LA BASSEE**  
(2 rue des cerisiers)

Gratuit – sur inscription

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT OU INSCRIPTION :**  
**03 20 42 50 82**

### 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 jusqu'à 19h)

Gratuit – sur inscription

### CAFE PARTAGE

**A destination de tous les aidants**

« Comment gérer les conflits avec mon proche accompagné ? »

**le samedi 20 novembre**  
de 10h à 11h30

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 11 novembre**  
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

**Séance d'information et de  
pratique  
sur la méditation pleine  
conscience**



**les mardis 2 et 23  
novembre**

de 10h à 12h  
Avec Etienne De Boisredon  
(instructeur en méditation)

Gratuit – sur inscription

### QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

**le samedi 13 novembre**  
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,  
appeler le  
07 88 44 79 80**

### LOISIRS CREATIFS

**le mercredi 17 novembre**  
de 14h30 à 16h30

Après-midi créatif, initiation ou  
perfectionnement tricot  
Avec Agnès et Isabelle

Gratuit – sur inscription

## LOISIRS PARTAGES

### APRES-MIDI EN CHANSONS

**le vendredi 12 novembre**  
de 14h30 à 16h30



Martin et sa guitare  
Autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

### ATELIER CUISINE

**le vendredi 26 novembre**  
de 14h30 à 16h30



Cuisinons ensemble votre  
repas du soir !

3€/pers – sur inscription