



## INFORMATION



### RELAIS DE L'AIDANT

Une assistante de soins en gériatrie 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 !**

### TEMPS D'INFO

« **Comprendre la maladie à Corps de Lewy et ses aspects neuropsychologiques** »

**le mardi 28 décembre**  
de 14h30 à 16h30

Avec un psychologue

Gratuit – sur inscription

**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.*

## SOUTIEN



### ACCUEIL DELOCALISE

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

**le vendredi 3 décembre**  
de 14h à 15h30  
**à FOURNES EN WEPPEs**  
(à la mairie rue Faidherbe)

**le vendredi 17 décembre**  
de 14h à 16h30  
**à LA BASSEE**  
(2 rue des cerisiers)

Gratuit – sur inscription

### CAFE PARTAGE

**A destination de tous les aidants**

« Comment aider sans s'oublier ? »

**le samedi 18 décembre**  
de 10h à 11h30

Gratuit – sur inscription

### CAFE PARTAGE

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

**le samedi 4 décembre**  
de 10h à 11h30

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  
sauf le 28**  
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 30**  
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  
sauf le 24**  
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 jeudis 2 et 16 décembre**  
de 14h à 16h  
Avec Etienne De Boisredon  
(instructeur en méditation)

Gratuit – sur inscription

### QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

**le samedi 11 décembre**  
de 9h30 à 11h30



*Atelier informatique avec Sophie*

Gratuit – sur inscription

## LOISIRS PARTAGES

### REPAS DE NOËL

**Repas** et après-midi musical en compagnie de Martin et sa guitare !



**Petit marché de Noël** avant de partager un **repas festif**

**le vendredi 17 décembre**  
à partir de 11h30

22€/pers – sur **inscription avant le 10 décembre**

**pass sanitaire exigé**

### INITIATION AU THEATRE

**le mercredi 8 décembre**  
de 14h à 16h

Avec **Céline**, ateliers de découverte du théâtre

Gratuit - sur inscription

### APRES-MIDI EN CHANSONS

**le vendredi 10 décembre**  
de 14h30 à 16h30



Martin et sa guitare  
Autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

### LOTO

**le mercredi 15 décembre**  
de 14h30 à 16h30



Animé par *Jeanine et Chantal*

Gratuit – sur inscription

