

INFORMATION

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

SOUTIEN



MINI CONFERENCE

Présentation de l'accueil de jour St François de Sales de Capinghem et de son approche innovante : La Méthode Montessori

le jeudi 13 janvier
de 14h30 à 16h30

avec Chloé Montaigne,
Educatrice Spécialisée et
Sylvie Lemaire, Aide médico-
psychologique

Gratuit – sur inscription

MINI CONFERENCE

Présentation des Maisons partagées AMA VITAE Qui accompagnent les personnes touchées par la maladie Alzheimer

le jeudi 20 janvier
de 14h30 à 16h30

avec Sarah Parmentier,
Directrice d'Ama Vitae

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFOS

Votre parole compte !
Vous souhaitez participer aux débats qui vous concernent ?
Et si vous formiez une association d'aidants ?
Temps d'échanges et de réflexion
le vendredi 21 janvier
de 14h30 à 16h30
avec la Directrice des Maisons des Aidants.

Gratuit – sur inscription

ACCUEIL DELOCALISE

la Maison des Aidants est présente sur le secteur des WEPES pour **des rencontres individuelles**

le vendredi 7 janvier
de 14h à 15h30
à **FOURNES EN WEPES**
(à la mairie rue Faidherbe)

le vendredi 21 janvier de
14h à 16h30
à **LA BASSEE**
(22 rue des cerisiers)

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination de tous les aidants

Comment gérer mon anxiété ?

le samedi 15 janvier
de 10h à 11h30

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination des aidants dont le proche vit en EHPAD

« Entre la décision et le besoin... »

le samedi 8 janvier
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,

Gratuit – sur inscription



Toute l'équipe de la Maison des Aidants vous souhaite de belles fêtes de fin d'année !

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

03 20 42 50 82

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

REPIT

(pour les aidants)



LOISIRS PARTAGES

(à destination des aidants
et de leurs proches)

QI GONG

*Gymnastique chinoise avec
Christophe*
tous les mardis
à l'**EHPAD Saint Antoine
de Padoue**
Au 329, Bvd Victor Hugo
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
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 mardi 4 janvier
de 10h à 12h
le jeudi 20 janvier
de 14h à 16h
avec Etienne De Boisredon
(instructeur en méditation)

Gratuit – sur inscription

INITIATION THEATRE

le mercredi 19 janvier
de 14h à 16h

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

Gratuit – sur inscription

SEANCE DECOUVERTE

le jeudi 27 janvier
de 14h30 à 16h30

Présentation Yoga du rire
animée par Véronique Ruotte
(fondatrice d'éclat de toi)

Gratuit – sur inscription

QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

le samedi 29 janvier
de 9h30 à 11h30



Atelier informatique
avec Sophie

Gratuit – sur inscription

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

APRES-MIDI EN CHANSONS

le vendredi 14 janvier
de 14h30 à 16h30

Martin et sa guitare
autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

LOISIRS CREATIFS

le vendredi 28 janvier
de 14h30 à 16h30

Après-midi créatif
avec Agnès et Isabelle

Gratuit – sur inscription

ATELIER CUISINE

*Cuisinons ensemble votre
repas du soir*

le mercredi 26 janvier
de 14h à 16h30

3€/pers – sur inscription