

## INFORMATION

### SEJOUR DE REPIT

**Présentation du séjour de répit du 28 mars au 1<sup>er</sup> avril**  
Venez poser vos questions et retirer vos dossiers!

**le mardi 1<sup>er</sup> février**  
de 14h à 16h30

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**

*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)

### TEMPS D'INFO

**« Mieux connaître les  
Dégénérescences Lobaires  
Fronto-Temporales et leurs  
aspects  
neuropsychologiques »**

**le mercredi 23 février**  
de 14h30 à 16h30  
avec un neuropsychologue

Gratuit – sur inscription

### FORMATION

**5 réunions d'information**  
pour les aidants dont le proche  
souffre d'une  
**maladie de type Alzheimer**

Comprendre la maladie,  
connaître les aides existantes,  
les trucs et astuces pour mieux  
accompagner son proche, pour  
prendre soin de soi...

**les samedis 19 et 26 février  
et 5, 12 et 19 mars  
de 9h30 à 12h**

Gratuit – sur inscription

## SOUTIEN

### ACCUEIL DELOCALISE

**Exceptionnellement que  
des rencontres  
individuelles**

**le vendredi 4 février**  
de 14h à 16h30  
**à FOURNES EN WEPPE**  
(à la mairie rue Faidherbe)

**le vendredi 18 février**  
de 14h à 16h30  
**à LA BASSEE**  
(2 rue des cerisiers)

Gratuit – sur inscription

### CAFE PARTAGE

**A destination de tous  
les aidants**

« Comment préserver  
l'autonomie de mon proche »

**le samedi 5 février**  
de 10h à 11h30

Gratuit – sur inscription

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

### 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)

**A SECLIN**, tous les 3èmes  
mardi du mois  
entre 14h et 16h  
9 rue Jean Jaurès à Seclin (à  
côté de l'église dans les locaux  
du CCAS).

Gratuit – sur inscription



## REPIT (pour les aidants)

## LOISIRS PARTAGES (à destination des aidants et de leurs proches)

### QI GONG

Gymnastique chinoise avec  
Christophe

**tous les mardis**  
**Au 329 Bd Victor Hugo à**  
**Lille**  
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**  
**(sauf le 11 février)**  
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**  
**3 et 24 février**  
de 14h à 16h

Avec Etienne De Boisredon  
(instructeur en méditation)

Gratuit – sur inscription

### QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

**le samedi 19 février**  
de 9h30 à 11h30



Atelier informatique  
avec Sophie

Gratuit – sur inscription

### INITIATION AU THEATRE

**le mercredi 9 février**  
de 14h à 16h

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

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,**  
**Rapprochez-vous de**  
**l'équipe !**

### APRES-MIDI EN CHANSONS

**le vendredi 11 février**  
de 14h30 à 16h30



Martin et sa guitare  
Autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

### ATELIER CUISINE

**le vendredi 18 février**  
de 14h à 16h30



Cuisinons ensemble  
votre repas du soir !

3€/pers – sur inscription

### APRES-MIDI CONVIVAL

#### QUIZZ



**le mercredi 16 février**  
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

**Pass sanitaire obligatoire**