

INFORMATION

SOUTIEN

**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

117 RUE DE CONDÉ à LILLE

maisondesaidants@feron-
vrau.com

www.feron-vrau.com

TEMPS D'INFO

« Comprendre les maladies
cérébrovasculaires et leurs
aspects
neuropsychologiques »
Animé par un
neuropsychologue

le mercredi 6 avril
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFO

A destination de tous
les aidants dont le proche
souffre d'une
dégénérescence fronto-
temporale

Avec la présence de
Mme Foulon,
représentante France DFT

le samedi 9 avril
de 10h30 à 12h30

Gratuit – sur inscription

MINI CONFERENCE

Présentation de la
médiation familiale,
Pour dépasser le conflit,
renouer le dialogue, trouver
des solutions...

Animée par des médiateurs
familiaux

le jeudi 21 avril
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination de tous
les aidants

« Comment aider sans
s'oublier ? »

avec une psychologue,

le samedi 23 avril
de 10h à 11h30

Gratuit – sur inscription

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 !

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, le mercredi 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)

A LA BASSEE, tous les
3èmes vendredi du mois de
entre 14h et 16h30
(2 rue des cerisiers à la
maison des services)

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
(sauf le 26 avril)
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 14 avril)
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

SOPHROLOGIE

Séances destinées en priorité
aux aidants salariés pour
prendre soin de soi,
Animées par **Kathy**,
sophrologue

les samedis 2, 16 et 30 avril
de 10h à 11h

Gratuit – sur inscription

INITIATION AU THEATRE

le mercredi 20 avril
de 14h à 16h
Avec **Céline**,
ateliers de découverte du
théâtre

Gratuit - sur inscription

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Venez découvrir et participer à des séances de méditation pleine
conscience

le jeudi 28 avril de 14h à 16h
Avec Etienne De Boisredon, (instructeur en méditation)

Gratuit – sur inscription

NOUVEAU

Et si vous veniez découvrir l'Art-thérapie...
Le vendredi 29 avril de 14h à 16h30

3€/ la séance- sur inscription

QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

le samedi 9 avril
de 9h30 à 11h30

Atelier informatique
avec Sophie

Gratuit – sur inscription

GYM ADAPTEE

Séances collectives de
gymnastique douce, une
première approche de
l'Activité Physique Adaptée
avec Kévin
tous les jeudis
de 14h à 15h

3€ / la séance – sur inscription

LOISIRS PARTAGES

APRES-MIDI EN CHANSONS

le vendredi 8 avril
de 14h30 à 16h30

Martin et sa guitare
autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

CUISINE

Cuisinons ensemble
votre repas du soir

le vendredi 15 avril
de 14h à 16h30

3€/ pers – sur inscription

LOTO

le vendredi 22 avril
de 14h à 16h30

Animé par Jeannine et Chantal

Gratuit – sur inscription