MARS 2022 MAISON DES AIDANTS METROPOLE LILLE

INFORMATION

MINI CONFERENCE

Présentation de la médiation familiale, Pour dépasser le conflit, renouer le dialogue, trouver des solutions…
Animée par des médiateurs familiaux
le jeudi 3 mars
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

FORMATION

Venez apprendre à adopter la bonne posture pour protéger votre dos ! Tavaux de manutention et de transferts, exercices pratiques et mise en situation.
le mardi 15 mars
de 14h à 16h
le mercredi 16 mars
de 10h à 12h
le vendredi 18 mars
de 14h à 16h
Animée par le Service Sanitaire de l'Ecole du Dos

Gratuit – sur inscription

MINI CONFERENCE

« Accompagner jusqu'à la fin de vie : droits du patient et des proches »

Avec le Dr Chloé Prod'homme, Médecin au sein du service de soins palliatifs du CHRU de Lille

le mercredi 16 mars
de 14h à 16h

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFO

« J'ai tendance à me mettre en colère, pourquoi et comment gérer ?»

le jeudi 17 mars
de 14h30 à 16h30

Avec Manon, psychologue stagiaire

Gratuit – sur inscription

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 4 mars
de 14h à 15h30
à FOURNES EN WEPPES
(à la mairie rue Faidherbe)

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'ECHANGE

Être aidant ne laisse pas beaucoup de temps pour se faire entendre, et pourtant vous avez **beaucoup à dire** ! Nous vous proposons un **temps d'échange**, de **réflexion** et, pour ce qui le souhaitent la co création d'une **association de représentants d'aidants**.

le lundi 21 mars
de 15h à 17h

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)

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

Feron-Vrau
MAISON DES AIDANTS

Programme susceptible d'être modifié en fonction de la situation sanitaire

ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France

Nord le Département

REPIT (pour les aidants)

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
de 10h à 11h
(la 1ère fois : venir à 9h45)

Gratuit – sur inscription

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Venez découvrir et participer à des séances de méditation pleine conscience

les jeudis 10 et 24 mars
de 14h à 16h
Avec Etienne De Boisredon
(instructeur en méditation)

Gratuit – sur inscription

QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

le samedi 19 mars
de 9h30 à 11h30

Atelier informatique avec Sophie

Gratuit – sur inscription

LOISIRS PARTAGES

NOUVEAU

*Séances collectives de gymnastique douce, une première approche de l'**Activité Physique Adaptée** avec Kévin*

tous les jeudis
de 14h à 15h
(sauf le 31 mars)

3€ / la séance – sur inscription

CUISINE

Cuisinons ensemble votre repas du soir

le vendredi 25 mars
de 14h à 16h30

3€/pers – sur inscription

APRES-MIDI EN CHANSONS

le vendredi 11 mars
de 14h30 à 16h30

Martin et sa guitare
Autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

ATELIER CREATIF

le vendredi 18 mars
de 14h30 à 16h30
Après-midi créatif
Avec Agnès et Isabelle

Gratuit – sur inscription

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