



INFORMATION

SOUTIEN

FORMATION

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

avec l'intervention de professionnels spécialisés

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

les samedis 4, 11, 18 et 25 juin et 2 juillet

de 9h30 à 12h

Gratuit – sur inscription

RETROSPECTIVE

Rétrospective photos du séjour de répit 2022

le mercredi 1^{er} juin
de 14h30 à 16h30

En présence de l'équipe de Lille et Roubaix

Gratuit – sur inscription

TEMPS D'INFO

A destination de tous les aidants

« Face au refus du proche.. » avec un psychologue,

le mercredi 29 juin
de 14h30 à 16h30

Gratuit – sur inscription

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

03 20 42 50 82

ACCUEIL DELOCALISE

La Maison des Aidants est présente sur le secteur des WEPPEs pour un **CAFE PARTAGE**

le vendredi 3 juin
de 14h à 15h30

à FOURNES EN WEPPEs
(à la mairie rue Faidherbe)

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination des aidants dont le proche vit en EHPAD

« Entre la décision et le besoin... » avec un psychologue,

le jeudi 2 juin
de 10h30 à 12h

Gratuit – sur inscription

ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS

avec un 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 3^{èmes} mardis 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 3^{èmes} vendredis du mois

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)



LOISIRS PARTAGES

QI GONG

*Gymnastique chinoise avec
Christophe*
tous les mardis
de 15h à 16h

à l'**EHPAD Saint Antoine
de Padoue**
au 329, Bvd Victor Hugo
à Lille

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 1^{ère} fois : venir à 9h45)

Gratuit – sur inscription

INITIATION AU THEATRE

le mercredi 8 juin
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**



les jeudis 9 et 23 juin
de 14h à 16h
Avec *Etienne De Boisredon*

Gratuit – sur inscription

SOPHROLOGIE

*Séances destinées en **priorité**
aux **aidants salariés** pour
prendre soin de soi
et faire une pause.*
animées par Kathy, sophrologue

les samedis 11 et 25 juin
de 10h à 11h

Gratuit – sur inscription

QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE



le samedi 18 juin
de 9h30 à 11h30

*Atelier informatique
avec Sophie*

Gratuit – sur inscription

CUISINE

Cuisinons ensemble
votre repas du soir

le vendredi 17 juin
de 14h à 16h30

3€/ pers – sur inscription

GYM ADAPTEE

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

tous les jeudis
de 14h15 à 15h15

3€ / la séance – sur inscription

APRES-MIDI EN CHANSONS

le vendredi 10 juin
de 14h30 à 16h30



Martin et sa guitare
autour des airs d'autrefois

Gratuit – sur inscription

ART-THERAPIE

*Une expression **libre** et
conviviale, pour **créer
ensemble***

**le mercredi 15 juin et le
vendredi 24 juin**
de 14h30 à 16h
avec *Paul et Mélanie*

3€/ la séance- sur inscription

LOISIRS CREATIFS

le mercredi 22 juin
de 14h30 à 16h30

Après-midi créatif
avec *Agnès et Isabelle*

Gratuit – sur inscription