

INFORMATION

MINI CONFERENCE

Préparer l'entrée en EHPAD de son proche :

quelles aides financières ?
comment préparer le dossier ?

le mercredi 25 octobre
de 14h30 à 16h

avec Mme Hurbain,
assistante sociale

PROCHAINEMENT

Formation Parkinson en novembre

Les samedis 18, 25 novembre
et les samedis 2, 9 et 16
décembre

MINI CONFERENCE

Présentation du service de l'Espace de Médiation familiale de Lille (EPDSAE)

L'espace de médiation familiale est un lieu d'écoute et de dialogue pour les parents, l'adolescent et son/ses parents, les grands-parents et leur(s) enfant(s), jeune adulte et parents, et une fratrie adulte.

le vendredi 27 octobre
de 14h30 à 16h30



Pour **participer aux activités**,
merci de privilégier vos inscriptions via:

www.soutenirlesaidants.fr

Pour toutes questions pour la création de votre compte, vous pouvez contacter l'équipe au 03 20 42 50 82

SOUTIEN

ATELIER
CONNECT'AIDANTS

« Face aux changements..
parler du lâcher prise »

Echange anonyme entre
aidants téléphonique avec un
psychologue et un écoutant

le jeudi 5 octobre
ou le mardi 17 octobre
de 19h à 20h

Les ateliers Connect'Aidants
ont été imaginés par



Gratuit – sur inscription
Priorité aux aidants salariés

CAFE PARTAGE

« Mon proche, les
professionnels et moi »

avec une psychologue,

le samedi 28 octobre
de 10h à 12h

CAFE PARTAGE

**A destination des
aidants dont le proche
est ou sera concerné par
l'EHPAD**

le jeudi 19 octobre

de 10h30 à 12h
avec un psychologue,

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 et le jeudi
jusque 19h)

**A FOURNES EN WEPPE, A
SECLIN ou A LA BASSEE**
sur rendez-vous

REPIT (pour les aidants)

QI GONG

Gymnastique chinoise avec Christophe

tous les mardis
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 pour prendre
soin de soi et faire une pause
avec Céline*

tous les vendredis
sauf le 6

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

QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

le samedi 14 octobre
de 9h30 à 11h30

avec Sophie

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

les jeudis 5 et 26 octobre

de 14h à 16h

*avec Etienne De Boisredon
(instructeur en méditation)*

SOPHROLOGIE

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

les samedis
21 et 28 octobre
de 10h à 11h

ART-THERAPIE

*Et si vous veniez découvrir
l'Art-thérapie...*

le mercredi 18 octobre
de 14h30 à 16h30

3€ / la séance

LOISIRS PARTAGES

APRES-MIDI LOTO

le mercredi 11 octobre
de 14h à 16h30



SUPER LOTO
avec Jeanine

Plus d'info par téléphone

APRES-MIDI EN CHANSONS

le vendredi 13 octobre
de 14h30 à 16h30



Martin et sa guitare
Autour des airs d'autrefois

GYM ADAPTEE

*Séances collectives d'Activité
Physique Adaptée
avec Kévin*



tous les jeudis
sauf le 19
de 14h15 à 15h15

3€ / la séance – sur inscription

CUISINE

le vendredi 20 octobre
de 14h à 16h30



Cuisinons ensemble
votre repas du soir

avec Agnès et Isabelle

3,50€ – sur inscription

JOURNEE REGIONALE DES AIDANTS

Vendredi 6 octobre
à partir de 11h30

Repas dansant

Pour rappel

JARDINAGE

le mercredi 4 octobre
de 14h30 à 16h30

Venez embellir
la Maison des Aidants

avec Agnès et Isabelle

