

MAI 2025

MAISON DES AIDANTS METROPOLE LILLE

INFORMATION

SOUTIEN

MINI CONFERENCE

Ergothérapie

Comment les aides techniques peuvent faciliter le quotidien pour la marche, les repas et les transferts

le mercredi 7 mai
de 14h à 16h

avec un ergothérapeute

MINI CONFERENCE

ESPRAD

Faciliter le quotidien et préserver l'autonomie, qui est l'**Équipe de Soutien et de Prévention de la Perte d'Autonomie à Domicile**

le jeudi 15 mai
de 10h à 12h

MINI CONFERENCE

Troubles de déglutition

Comment les reconnaître ?
Quelles adaptations ?

le mardi 27 mai
de 10h à 12h

Avec Mathilde PARAISOT

CYCLE DE FORMATION

3 rencontres d'information pour les aidants dont le proche a une **maladie de type Alzheimer**

les samedis
17, 24 et 31 mai

de 9h30 à 12h

(Inscription aux 3 séances)
Avec une psychologue

ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS

avec un psychologue **au plus proche de chez vous**,
A Lille ou dans nos lieux d'accueil de :
A LE MAISNIL, A SECLIN, A LA BASSEE ou A CYSOING

CAFE PARTAGE
A CYSOING

Venez partager votre vécu avec d'autres aidants

avec une psychologue,
le mardi 20 mai
de 14h à 16h

A la résidence de La Pèvèle,
(227 Rue Lucie et Raymond Aubrac)

Attention, PAS d'accueil du proche aidé

CAFE PARTAGE

« **Situations stressantes : est-il possible de bien réagir ?** »
avec une psychologue,

le samedi 17 mai
de 9h30 à 11h30

Inscriptions sur soutenirlesaidants.fr
03.20.42.50.82

117, rue de Condé 59000 Lille

CAFE PARTAGE
EHPAD

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

avec un psychologue,

le vendredi 16 mai
de 10h30 à 12h

ATELIER
CONNECT' Aidants

« **Casquette professionnelle et aidant : concilier ces rôles en préservant mon identité** »

Echange téléphonique anonyme, entre aidants, avec un psychologue

le mardi 20 mai
de 19h à 20h
ou le jeudi 22 mai
de 19h à 20h

Les ateliers Connect'Aidants ont été imaginés par



Gratuit – sur inscription

MAI 2025

MAISON DES AIDANTS LILLE



REPIT (pour les aidants)

QI GONG

Gymnastique chinoise avec
Christophe

tous les mardis
de 14h à 15h

4€/séance

YOGA

*Pour une détente du corps
et de l'esprit avec Lucie*

tous les mercredis
de 11h à 12h30

6€/séance

SOPHROLOGIE

*Une pratique pour prendre
soin de soi et faire une pause
avec Céline*

tous les vendredis
sauf le 2 et 9 mai

de 10h à 11h

(la 1ère fois : venir à 9h45)

le samedi 24 mai
de 10h à 11h

Séances destinées en
**priorité aux aidants
salariés**

4€/séance

**MEDITATION PLEINE
CONSCIENCE**

**Venez découvrir la
méditation pleine conscience**



le jeudi 15 mai
de 10h30 à 12h

et

le jeudi 22 mai
de 17h à 18h30

avec Etienne De Boisredon,
instructeur en méditation

5€ / séance

**QUESTIONS/REPONSES
INFORMATIQUE**

Venez avec votre ordinateur



le samedi 31 mai
de 9h30 à 11h30
avec Sophie

LOISIRS PARTAGES

GYM ADAPTEE

Séances collectives d'**Activité
Physique Adaptée**
avec Kévin

tous les jeudis
de 14h15 à 15h15

4€ / la séance

ART-THERAPIE

*Et si vous veniez découvrir
l'Art-thérapie...*
avec Paul et Mélanie

**le mercredi 7 et
le vendredi 23 mai**
de 14h30 à 16h30

4€ / la séance

**APRES-MIDI EN
CHANSONS**

le vendredi 9 mai
de 14h30 à 16h30

Martin et sa guitare
Autour des airs d'autrefois

CUISINE

le vendredi 30 mai
de 14h à 16h30

**Cuisinons ensemble
votre repas du soir**

**N'oubliez pas de venir avec
votre récipient !**
avec Agnès et Isabelle

4€ par personne



Inscription sur
soutenirlesaidants.fr
ou au
03.20.42.50.82