

INFORMATION

MINI CONFÉRENCE

Comprendre les démarches de la mise sous protection juridique : tutelle, habilitation familiale...

Présentation du Service Point Info Famille

le mardi 27 octobre
de 14h à 16h
par Cathy Bail Coordinatrice

Les gestes qui sauvent

Formation aux premiers secours

Par l'Union Départementale des Sapeurs Pompiers

le samedi 31 octobre
de 10h à 12h

Inscriptions sur soutenirlesaidants.fr ou au 03.20.42.50.82

GROUPE PAIR AIDANCE

4 rencontres d'échange de co-développement entre aidants animés par un binôme pair aidant et une psychologue

Groupe fermé de **5 aidants** et **engagement sur les 4 rencontres**

les mercredis 7 octobre, 18 novembre, 9 décembre et 13 janvier
de 10h à 12h

SOUTIEN

CAFE PARTAGE DEUIL

A destination des aidants endeuillés

Temps d'échanges entre aidants et avec une psychologue

le samedi 10 octobre
de 10h à 12h

ATELIERS Connect'Aidants

« La gestion de mon anxiété »

Échange téléphonique anonyme, entre aidants et avec un psychologue

le mardi 13 octobre
de 19h à 20h

ou le jeudi 15 octobre
de 19h à 20h

Les ateliers Connect'Aidants ont été imaginés par



CAFE PARTAGE

En visioconférence

« Face à la maladie : de la colère à l'acceptation »

Temps d'échanges entre aidants et avec une psychologue

le mercredi 14 octobre
de 18h à 19h30

CAFE PARTAGE A CYSOING

Venez partager votre vécu avec d'autres aidants et une psychologue

le mardi 20 octobre
de 14h à 16h
à la résidence de La Pévèle (227 rue L. et R. Aubrac)

NB : pas d'accueil du proche aidé

CAFE PARTAGE

« Mon proche refuse les aides »

Temps d'échanges entre aidants et avec une psychologue

le mardi 20 octobre
de 14h à 16h

CAFE PARTAGE EHPAD

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

Temps d'échanges entre aidants et avec un psychologue

le jeudi 22 octobre
de 10h30 à 12h

Vous prenez soin d'un proche ?
Besoin d'information, de répit, de soutien ?
Vous conciliez vie professionnelle et rôle d'aidant ?

La Maison des Aidants de Lille
vous accueille pour ses

Portes Ouvertes

**VENDREDI 9 OCTOBRE 2026
DE 10H À 17H**

117 RUE DE CONDÉ À LILLE
Entrée gratuite et sans inscription
Ouvert au grand public et aux professionnels

Venez découvrir notre équipe et nos missions, nos partenaires.

ZOOM SUR LES DROITS DES AIDANTS ACTIFS
2 conférences flash (20 min.) | 13h et 15h | Intervention de C. Sudry, juriste

Que votre proche soit âgé, malade ou en situation de handicap, nos partenaires répondront à vos questions autour des aides techniques et financières, des solutions de répit, des mesures de protection...

Plus d'informations : 03 20 42 50 82 | maisondesaidants@feron-vrau.com

RÉPIT (pour les aidants)

Inscriptions sur soutenirlesaidants.fr
ou au 03.20.42.50.82

LOISIRS PARTAGÉS

QI GONG

Gymnastique chinoise
avec Christophe

tous les mardis
de 14h à 15h

4 € la séance

YOGA

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

tous les mercredis
de 11h à 12h30

6 € la séance

SOPHROLOGIE

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

tous les vendredis
sauf les 9 et 30 octobre
de 10h à 11h
(la 1ère fois : venir à 9h45)

tous les samedis
de 10h à 11h

4 € la séance

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

**Venez découvrir la
méditation pleine conscience**



les jeudis 1ers et 29 octobre
de 17h à 18h30

avec Etienne De Boisredon,
instructeur en méditation

5 € la séance

QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

Venez avec votre ordinateur



EXCEPTIONNELLEMENT
le vendredi 23 octobre
de 10h à 12h
avec Sophie

GYM ADAPTEE

Séances collectives

d'Activité Physique Adaptée
avec Kévin



tous les jeudis
sauf le 8 octobre

de 14h15 à 15h15

4 € la séance

ART-THERAPIE

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

avec Paul et Mélanie

les vendredis 16 et 30 octobre
de 14h30 à 16h30

4 € la séance

APRES-MIDI EN CHANSONS



Martin
et sa guitare

Reviendra en novembre



CUISINE



Cuisinons ensemble
votre repas du soir

avec Agnès et Isabelle

le vendredi 23 octobre
de 14h à 16h30

N'oubliez pas de venir
avec votre récipient !

4 € par personne