








Toute l'équipe vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année !
 N'oubliez pas de faire vos demandes de relais pour la fin de l'année dès que possible.

			VENREDI 1 ^{er}	SAMEDI 2
			14h – 16h GRUPE D'ENTRAIDE à Fournes-en-Weppes Partager pour alléger son quotidien dans les salles annexes de la Mairie de Fournes, rue Faidherbe Gratuit – sur inscription	10h – 12h TEMPS D'INFORMATION pour les aidants  «A quoi sert la culpabilité ?» Avec la psychologue, Gratuit – sur inscription
MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENREDI 8	SAMEDI 9
15h – 16h QI GONG pour les aidants, Gymnastique chinoise Renforcement musculaire et détente 3€/séance – sur inscription	14h30 – 16h SEANCE DE YOGA pour les aidants  Avec Nina, 6€/séance – sur inscription	14h – 16h30 FORMATION 4/5 pour les aidants 5 séances pour mieux appréhender les maladies de la mémoire, avec l'intervention de professionnels spécialisés. au SSIAD de Marquette-Lez-Lille Gratuit – sur inscription	14h30 – 16h30 CHANT CHORAL (aidants-aidés) Tour de chant avec Martin et sa guitare  Gratuit – sur inscription	10h – 12h CAFE PARTAGE pour les aidants  Avec la psychologue, Gratuit – sur inscription
MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENREDI 15	SAMEDI 16
15h – 16h QI GONG pour les aidants, Gymnastique chinoise Renforcement musculaire et détente 3€/séance – sur inscription	14h30 – 16h SEANCE DE YOGA pour les aidants  Avec Nina, 6€/séance – sur inscription	14h – 16h30 FORMATION 5/5 pour les aidants 5 séances pour mieux appréhender les maladies de la mémoire, avec l'intervention de professionnels spécialisés. au SSIAD de Marquette-Lez-Lille Gratuit – sur inscription	14h30 – 16h30 CAFE PARTAGE pour les aidants  Avec la psychologue, Gratuit – sur inscription	9h30 – 10h30 COURS PARTICULIER (sur inscription) 10h45 – 12h ATELIER en GROUPE Pour que l'informatique ne soit plus un secret ! Avec Sophie, Inscription obligatoire

MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
<p>14h – 17h PERMANENCE de la Maison des Aidants à la M.A.P.S. de SECLIN (2/2 rue Degeyter) Gratuit – sur rdv uniquement</p> <hr/> <p>15h – 16h QI GONG</p> <p>pour les aidants, 3€/séance – sur inscription</p>	 <p>11h30 – 17h REPAS DE NOEL A la Résidence Saint Antoine de Padoue 329 bd Victor Hugo à Lille</p> <p>Avec Martin, sa guitare et son harmonica, ambiance garantie !</p> <p>Participation 22€/pers Sur inscription</p>	<p>14h30 – 16h30 MINI-CONFERENCE</p> <p>Mon contrat de mutuelle : le négociateur et le comprendre</p>  <p>Avec Solidair'Assur, Gratuit – sur inscription</p>	<p>14h30 – 16h GROUPE D'ÉCHANGES</p> <p>Pour les aidants dont le proche réside en EHPAD</p> <p>Avec la psychologue,</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p>Fermeture exceptionnelle</p>
MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
<p>14h – 17h ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS</p> <p>Avec une professionnelle de la Maison des Aidants</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p>14h30 – 16h30 GOUTER RENCONTRE (aidants-aidés)</p> <p>« <i>Petites douceurs de fin d'année</i> »</p>  <p>Avec Isabelle, ASG Gratuit – sur inscription</p>	 <p>14h30 – 16h30 ATELIER CUISINE (aidants-aidés)</p> <p>Venez préparer votre repas du soir : « Mousse d'avocat Cake au saumon fumé »</p> <p>Avec Isabelle, ASG 3€/pers – sur inscription</p>	<p>14h30 – 16h30 ACCUEIL LIBRE (aidants-aidés)</p>  <p>Visite des locaux Activités diverses au choix : Jeux de société, tricot...</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p>Fermeture exceptionnelle</p>

Accueil et Entretiens sur rendez-vous du mardi au vendredi de 9h à 17h30 (le jeudi jusque 19h) et le samedi de 9h à 12h.
Des assistantes de soins en gérontologie seront présentes pour accueillir et divertir votre proche lorsque vous bénéficierez d'activités spécifiques aux aidants.

Elles peuvent également **vous relayer à domicile** auprès de votre proche pour une durée de 4h minimum à 10h maximum.

Pour tout renseignement ou inscription : 03 20 42 50 82