




				JEUDI 1er	VENDEDI 2
				14h - 17h ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS 4 rue des Poilus à Wattrelos Dans les locaux du Relais Autonomie CLIC Riv'âge	14h - 16h CHANT CHORAL Après-midi musicale en compagnie de Martin, guitariste (aidants et aidés)
				Gratuit	Gratuit - sur inscription
LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDEDI 9	
 14h - 16h ATELIER CUISINE Cuisinons ensemble votre repas du soir ! (aidants et aidés) « Riz cantonais et verrines de clémentines au fromage blanc » 3€/repas - sur inscription	14h - 16h ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS A la Maison des Aidants ou au plus proche de chez vous Gratuit - sur inscription	15h15 - 16h15 QI GONG pour les aidants Gymnastique chinoise Renforcement musculaire et détente 3€/séance- sur inscription	14h - 16h ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS A la Maison Enfance Famille 5 avenue Robert Descamps à Linselles Gratuit - sur inscription	14h - 16h QUESTIONS/REPONSES EN INFORMATIQUE pour les aidants  Avec Mélanie Foudi Gratuit - sur inscription	
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDEDI 16	
14h - 16h MINI CONFERENCE Approche CARPE DIEM en France, Venez nous donner votre avis sur ce nouveau projet ! avec Sarah Parmentier Gratuit - sur inscription	14h - 16h30 INFORMATION 1/5 5 réunions pour les aidants dont le proche souffre de la Maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée Possibilité d'accueillir votre proche Gratuit-sur inscription	15h15 - 16h15 QI GONG pour les aidants Gymnastique chinoise Renforcement musculaire et détente 3€/séance- sur inscription	14h - 16h EXPRESSION THEATRALE pour les aidants Venez découvrir un nouvel outil pour libérer votre stress  Avec Xavier Delarochelambert Gratuit - sur inscription	14h - 16h MINI CONFERENCE Informations sur les différentes maladies oculaires & jeux d'optique (aidants et aidés) avec Mylène, opticienne à domicile Gratuit-sur inscription	

LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENREDI 23
<p>14h – 16h CHANT CHORAL</p> <p>En compagnie de Martin, guitariste (aidants et aidés)</p> <p>A la Maison Enfance Famille 5 avenue Robert Descamps à Linselles</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p>14h - 16h30 INFORMATION 2/5</p> <p>5 réunions pour les aidants dont le proche souffre de la Maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée</p> <p>Avec l'intervention de professionnels spécialisés</p> <p>Gratuit- sur inscription</p>	<p>15h15 - 16h15 QI GONG pour les aidants</p> <p>Gymnastique chinoise</p> <p>Renforcement musculaire et détente</p> <p>3€/séance- sur inscription</p>	<p>14h30 - 17h SPECTACLE</p> <p>Représentation théâtrale autour des aidants « Être là » de Vincent Ecrepont, suivi d'un débat</p> <p>Théâtre des Tisserands 60 rue Victor Hugo, Lomme</p> <p>Participation 22€/pers Co-voiturage 2€/pers Inscription obligatoire</p>	<p>14h – 16h ACCUEIL LIBRE Jeux de cartes ou autre</p>  <p><i>Venez vous détendre en toute convivialité !</i></p> <p>Gratuit – sur inscription</p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENREDI 30
<p>14h - 16h CAFE PARTAGE</p>  <p>Avec la psychologue</p> <p>Gratuit- sur inscription</p>	<p>14h – 16h30 INFORMATION 3/5</p> <p>5 réunions pour les aidants dont le proche souffre de la Maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée</p> <p>Possibilité d'accueillir votre proche</p> <p>Gratuit- sur inscription</p>	<p>15h15 - 16h15 QI GONG pour les aidants</p> <p>Gymnastique chinoise</p> <p>Renforcement musculaire et détente</p> <p>3€/séance- sur inscription</p>	<p>14h - 16h TEMPS D'INFORMATION</p> <p>A quoi sert la culpabilité ?</p> <p>Avec la psychologue</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p>14h – 16h30 APRES-MIDI DETENTE LOTO et goûter à l'EHPAD St Antoine de Padoue 329 bd Victor Hugo (parking sur place)</p>  <p>Participation : 5€/pers Co voiturage possible : 2 € Inscription obligatoire</p>

Entretiens sur rendez-vous avec l'infirmière coordinatrice Mélanie Foudi et la psychologue Marie-Elisabeth Piussan du lundi au vendredi à l'horaire qui vous convient le mieux (le lundi jusque 19h).

Une assistante de soins en gérontologie sera présente pour accueillir et divertir votre proche lorsque vous bénéficierez d'activités spécifiques aux aidants. Elle peut également prendre le **relais à domicile** auprès de votre proche pour une durée de 4h minimum à 10h maximum.

Pour tout renseignement ou inscription : 03 20 28 64 49