








MARDI 1 ^{er}	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENREDI 4	SAMEDI 5
<p>FERIE</p> 	<p>14h30 – 16h30 EXPRESSION THEATRALE pour les aidants</p> <p>Venez découvrir un nouvel outil pour libérer votre stress</p>  <p>Avec Xavier Delarochelambert</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p>14h30 – 16h30 TEMPS D’INFORMATION</p> <p>Colère, anxiété,... Reconnaître et mieux gérer ses émotions au quotidien</p> <p>Avec la psychologue et la psychologue stagiaire</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p>14h30 – 16h GROUPE D’ENTRAIDE à Fournes-en-Weppes</p> <p>Partager pour alléger son quotidien</p> <p>dans les salles annexes de la Mairie de Fournes, rue Faidherbe</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p>9h – 12h ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS</p> <p>A la Maison des Aidants</p> <p>Avec la psychologue</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>
MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENREDI 11	SAMEDI 12
<p>FERIE</p>	<p>Fermeture exceptionnelle</p>	<p>FERIE</p>	<p>14h30 – 16h30 CHANT CHORAL (aidants-aidés)</p> <p>Tour de chant avec Martin et sa guitare</p>  <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p>9h – 12h ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS</p> <p>A la Maison des Aidants</p> <p>Avec la psychologue</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>
	MERCREDI 16	JEUDI 17		
<p>MARDI 15 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 pour les aidants, 3€/séance – sur inscription</p>	<p>14h30 – 16h SEANCE DE YOGA pour les aidants</p> <p>Avec Nina</p> <p>6€/séance – sur inscription</p> <hr/> <p>14h30 – 16h30 EXPRESSION THEATRALE pour les aidants</p>  <p>Avec Xavier Delarochelambert</p> <p>Participation financière – sur inscription</p>	<p>14h – 17h FORMATION GESTES ET POSTURES 1/2 pour les aidants</p> <p>Tout ce qu’il faut savoir pour vous préserver</p> <p>Avec SIEL BLEU</p> <hr/> <p>14h30 – 16h30 PRESENTATION ENTRE’ED</p> <p>L’association qui vous met en lien avec des étudiants rémunérés pour différentes activités</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p>VENREDI 18 14h30 – 16h30 CAFE PARTAGE pour les aidants</p>  <p>Avec la psychologue, Gratuit – sur inscription</p>	<p>SAMEDI 19 9h30 – 11h30 ATELIER INFORMATIQUE pour les aidants</p> <p><i>Besoin d’aide pour déclarer vos impôts en ligne ?</i></p> <p>Gratuit – Inscription obligatoire</p>

MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENREDI 25	SAMEDI 26
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 INFORMATION 1/5 5 réunions pour les aidants dont le proche souffre de la Maladie De Parkinson Possibilité d'accueillir votre proche Gratuit – sur inscription	12h - 17h JOURNEE DETENTE Petit barbecue au Fort de Seclin suivi de la visite du musée du Fort <i>Situé Chemin du Fort à Seclin</i> Participation 30€/pers Co-voiturage 2€/pers Inscription obligatoire	9h30 – 11h30 PARCOURS LONGEVITE Présentation du bilan de santé spécial aidants âgés de 45 à 65 ans et de son accompagnement personnalisé. Proposé par Dr CASSAGNAUD Gériatre de l'institut Pasteur de Lille Gratuit – sur inscription
MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31		
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 INFORMATION 2/5 5 réunions pour les aidants dont le proche souffre de la Maladie De Parkinson Possibilité d'accueillir votre proche Gratuit – sur inscription		

Accueil et Entretien sur rendez-vous du mardi au vendredi de 9h à 17h30 (le jeudi jusqu'à 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