








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

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

**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**