



FEVRIER 2026 - MAISON DES AIDANTS LILLE

INFORMATION

TEMPS D'INFORMATION

Les facteurs de **risques des maladies cardio vasculaires** parlons-en

« Comment les comprendre et les prévenir »

le mercredi 4 février
de 14h à 16h

par Mathilde Infirmière
Coordinatrice

MINI CONFERENCE

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

Présentation du Service Point Info Famille

le jeudi 12 février
de 14h à 16h
par Cathy Bail Coordinatrice

MINI CONFERENCE

Qu'est ce que l'APA ?
Tout ce que vous aimeriez savoir sur l'**APA** (allocation personnalisée à l'autonomie) pour les personnes au domicile

le mercredi 18 février
de 14h à 16h

Avec deux évaluateurs médico-sociaux du département

MINI CONFERENCE

Préparer l'entrée en EHPAD de son proche
Quelles aides financières ?
Comment préparer le dossier ?

le mercredi 25 février
de 14h à 16h

Par Mme Hurbain
assistante sociale

CAFE PARTAGE EN VISIO

« La fin de vie : et si on en parlait ? »

Echange entre aidants avec une psychologue, **en visioconférence**
le jeudi 5 février
de 18H à 19H30

CAFE PARTAGE

« La relation conjugale face à la maladie »
avec une psychologue,
le mardi 10 février
de 14h à 16h

ATELIER CONNECT'AIDANTS

« La relation conjugale face à la maladie »
Echange téléphonique anonyme, entre aidants, avec un psychologue
le mardi 10 février
de 19h à 20h
ou le jeudi 12 février
de 20h à 21h

Les ateliers Connect'Aidants ont été imaginés par



Gratuit – sur inscription

SOUTIEN

CAFE PARTAGE EHPAD

A destination des aidants dont le proche est ou sera concerné par l'**EHPAD**: échanges avec un psychologue,
le jeudi 19 février
de 10h30 à 12h

CAFE PARTAGE DEUIL

A destination des aidants endeuillés

Temps d'échange entre aidants endeuillés et avec une psychologue,
le samedi 21 février
de 10h à 12h

CAFE PARTAGE A CYSOING

Venez partager votre vécu avec d'autres aidants
avec une psychologue,
le mardi 24 février
de 14h à 16h

A la résidence de La Pévèle,
(227 Rue Lucie et Raymond Aubrac)

Attention, PAS d'accueil du proche aidé

FEVRIER 2026 - MAISON DES AIDANTS LILLE



REPIT (pour les aidants)

QI GONG

Gymnastique chinoise avec Christophe

tous les mardis
de 14h à 15h
4€/séance

YOGA

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

tous les mercredis
de 11h à 12h30

6€/séance

SOPHROLOGIE

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

tous les vendredis
sauf le 20
de 10h à 11h
(la 1ère fois : venir à 9h45)

tous les samedis
sauf le 14 et 21
de 10h à 11h
4€/séance

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Venez découvrir la méditation pleine conscience



le jeudi 5 février

de 17h à 18h30

le jeudi 19 février

de 17h à 18h30

le mardi 24 février

de 17h à 18h30

avec Etienne De Boisredon,
instructeur en méditation

5€ / séance

QUESTIONS/REPONSES INFORMATIQUE

Venez avec votre ordinateur



le samedi 7 février

de 9h30 à 11h30

avec Sophie

GYM ADAPTEE

Séances collectives d'**Activité Physique Adaptée** avec Kévin



tous les jeudis
de 14h15 à 15h15

4€ / la séance

Besoin d'une journée, d'une soirée de répit ?

Renseignements et demande de relais au :
07.88.44.79.80



Inscription sur
soutenirlesaidants.fr
ou au
03.20.42.50.82

LOISIRS PARTAGES

ART-THERAPIE

Et si vous veniez découvrir l'Art-thérapie... avec Paul et Mélanie

le vendredi 6 février
de 14h30 à 16h30

4€ / la séance

APRES-MIDI EN CHANSONS

le vendredi 13 février
de 14h30 à 16h30



Martin et sa guitare
Autour des airs d'autrefois

CUISINE

le vendredi 20 février
de 14h à 16h30



Cuisinons ensemble votre repas du soir

N'oubliez pas de venir avec votre récipient !
avec Agnès et Isabelle

4€ par personne