


	MERCREDI 1	JEUDI 2 	VENDREDI 3 	SAMEDI 4
	13h30 à 16h30 <b>ENTRETIENS</b> Sur rendez-vous Avec la psychologue, à la maison des aidants ou à domicile	14h30 à 16h00 <b>STRETCHING _ ETIREMENTS ET RESPIRATION</b> Animée par Isabelle Zamolo	15h00 à 16h00 <b>GYM ADAPTEE</b> Activité Aidants-aidés Animée par Anissa	9h00 à 12h00 <b>ENTRETIENS</b> Sur rendez-vous Avec la psychologue, à la maison des aidants ou à domicile
MARDI 7	MERCREDI 8	JEUDI 9 	VENDREDI 10 	SAMEDI 11
10h15 à 11h45 <b>SOPHROLOGIE</b> Animée par Arlette Dworak	13h30 à 16h30 <b>ENTRETIENS</b> Sur rendez-vous Avec la psychologue, à la maison des aidants ou à domicile	14h00 à 19h00 <b>ACCUEIL LIBRE</b> « venez nous rencontrer et partager un café »	14h00 à 17h00 <b>ENTRETIENS</b> Sur rendez-vous Avec la psychologue, à la <u>Maison des aidants</u> , à <u>domicile</u> ou à la <u>Halte-répit à Oignies</u>	<b>FERMETURE EXCEPTIONNELLE</b>
MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16 	VENDREDI 17 	SAMEDI 18
10h15 à 11h45 <b>SOPHROLOGIE</b> Animée par Arlette Dworak	14h00 à 16h00 <b>GRUPE DE PARTAGE *</b> Animé par la psychologue, à la maison des aidants	14h30 à 16h00 <b>STRETCHING _ ETIREMENTS ET RESPIRATION</b> Animée par Isabelle Zamolo	15h00 à 16h00 <b>GYM ADAPTEE</b> Activité Aidants-aidés Animée par Anissa	9h00 à 12h00 <b>ENTRETIENS</b> Sur rendez-vous Avec la psychologue, à la maison des aidants ou à domicile
MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
<b>FETE DE LA MUSIQUE</b> 14h00 à 16h00 <b>CHANT CHORAL</b> Avec Martin, guitariste Activité aidants-Aidés	9h30 à 12h30 <b>ENTRETIENS</b> Sur rendez-vous Avec la psychologue, à la maison des aidants ou à domicile	16h30 à 19h00 <b>ENTRETIENS</b> Sur rendez-vous Avec la psychologue, à la maison des aidants ou à domicile	14h00 à 16h30 <b>SOCIO ESTHETIQUE</b> Animée par Dominique	<b>FERMETURE EXCEPTIONNELLE</b>
MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30 	<p>Toutes les activités ci-dessous sont <b>GRATUITES</b>, un simple contact par téléphone ou mail permet de valider votre inscription.</p> <p>EHPAD Les Orchidées, rue Léonie Stienne à Carvin</p> <p>03 21 77 47 48 – Mail : maisondesaidants@ch-carvin.fr</p>	
10h15 à 11h45 <b>SOPHROLOGIE</b> Animée par Arlette Dworak	13h30 à 16h30 <b>ENTRETIENS</b> Sur rendez-vous Avec la psychologue, à la maison des aidants ou à domicile	14h30 à 16h00 <b>STRETCHING -ETIREMENTS ET RESPIRATION</b> Animée par Isabelle Zamolo		
		16h30-19h00: PERMANENCE		



# MAISON DES AIDANTS

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS JUIN 2016

Chers Aidants, Bonjour à tous,

Nous vous invitons à prendre connaissance du programme du mois de **JUIN 2016**.

Vous y trouverez les activités qui vous sont dédiées :

✓ **STRETCHING- ETIREMENTS ET DE RESPIRATION** : permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

✓ **La SOCIO-ESTHETIQUE** : découvrir et profiter des conseils de Dominique, esthéticienne professionnelle. **Thème du mois** : « **Comment fabriquer soi-même une crème ?** »

✓ **La SOPHROLOGIE** : se ressourcer, lâcher prise, se détendre...

Et les activités auxquelles vous pouvez participer avec votre proche :

✓ Dans le cadre de la fête de la musique, Martin animera un après-midi **CHANT CHORAL**. Venez avec votre proche passer un moment convivial !

✓ **La GYM ADAPTEE** permet un travail sur l'équilibre, la souplesse et le renforcement musculaire et propose des conseils pour réaliser des exercices chez soi (séances de gym douce, prévention des chutes, aides aux transferts, ...).

**La psychologue de la maison des aidants peut vous recevoir en entretien individuel du mardi au samedi midi. N'hésitez pas à prendre rendez-vous au 03.21.77.47.48**

**!!!** Ce mois-ci, exceptionnellement, le **CAFE DES AIDANTS** aura lieu le **lundi 20 juin 2016 de 15h à 17h** avec le café des aidants du **CLIC de Lens-Liévin** à la **médiathèque de Carvin** (place de la gare)

✓ Nous animerons également un **GROUPE DE PARTAGE** à la **Maison des aidants de Carvin**, le **mercredi 15 juin, de 14h à 16h** pour échanger avec d'autres personnes qui vivent une situation similaire à la vôtre et avec la psychologue de la Maison des aidants. **Thème du mois : la culpabilité de l'aidant lors de l'entrée en institution**

### INFORMATIONS PARTENAIRES

✓ **L'Espace Services Séniors** organise un **atelier des 5 sens** à l'EHPAD Les Orchidées- Carvin- le mardi 7 juin de 14h30 à 17h00.  
*Renseignements auprès de l'Espace Services Séniors : 03.21.74.76.12*

✓ **Les 3 et 4 juin, L'EHPAD de Courcelles les Lens vous convie à « SES 24 HEURES »**. Au programme : Méthode Montessori, Chants, Inauguration Espace ZEN extérieur, Médiation animale, Apéritifs, Portes ouvertes, Sylverfit...

✓ **Don du sang** à l'EHPAD Les Orchidées (salle d'animation au rez-de-chaussée) le **02 juin 2016 à partir de 8h30**

✓ **Semaine du développement durable** le **31 mai et 01<sup>e</sup> juin** à l'EHPAD Les Orchidées (salle d'animation au rez-de-chaussée) : stand compost, jardinage/floraison, construction d'un hôtel à insectes, tri sélectif... **Entrée libre**