



| MARDI 3 | MERCREDI 4 | JEUDI 5 | | VENDREDI 6 | SAMEDI 7 |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 10h15 à 11h45 SOPHROLOGIE Animée par Arlette Dworak | 13h30 à 16h30 ENTRETIENS Sur rendez-vous | 14h30 à 16h00 STRETCHING Animé par Isabelle Zamolo | | 13h30 à 16h30 ENTRETIENS Sur rendez-vous | 9h00 à 12h00 PERMANENCE |
| 14h-16h CHANT-CHORAL* Avec Martin, guitariste | | 16h30-19h00: PERMANENCE | | | |
| MARDI 10 | MERCREDI 11 | JEUDI 12 | | VENDREDI 13 | SAMEDI 14 |
| 10h15 à 11h45 SOPHROLOGIE Animée par Arlette Dworak | FÉRIÉ | 14h30 à 16h00 STRETCHING Animé par Isabelle Zamolo | | 10h15 à 11h45 GYM ADAPTEE Animée par Siel Bleu | 9h00 à 12h00 PERMANENCE |
| | | 16h30-19h00: PERMANENCE | | 14h30 à 16h30 GROUPE TRUCS ET ASTUCES * Animé par la psychologue | |
| MARDI 17 | MERCREDI 18 | JEUDI 19 | | VENDREDI 20 | SAMEDI 21 |
| 10h15 à 11h45 SOPHROLOGIE Animée par Arlette Dworak | 14h30 à 16h30 ACCUEIL LIBRE | 14h30 à 16h00 STRETCHING Animé par Isabelle Zamolo | | 14h30 à 16h30 GROUPE DE PAROLES EHPAD* Animé par la psychologue | 9h00 à 12h00 PERMANENCE |
| | | 16h30-19h00: PERMANENCE | | | |
| MARDI 24 | MERCREDI 25 | JEUDI 26 | | VENDREDI 27 | SAMEDI 28 |
| 10h15 à 11h45 SOPHROLOGIE Animée par Arlette Dworak | 13h30 à 16h30 ENTRETIENS Sur rendez-vous | 14h30 à 16h00 STRETCHING Animé par Isabelle Zamolo | 14h15 à 15h45 Café des Aidants* Animé par la psychologue et l'ESS de Carvin | 10h15 à 11h45 GYM ADAPTEE Animée par Siel Bleu | 9h00 à 12h00 PERMANENCE |
| 14h-16h CHANT-CHORAL* Avec Martin, guitariste | | 16h30-19h00: PERMANENCE | | 14h30 à 16h30 SOCIO-ESTHETIQUE Animée par Dominique S. | |

Toutes les activités ci-dessous sont **GRATUITES**, un simple contact par téléphone ou mail permet de valider votre inscription.

EHPAD Les Orchidées, rue Léonie Stienne à Carvin

03 21 77 47 48 – Mail : maisondesaidants@ch-carvin.fr



MAISON DES AIDANTS

PROGRAMME DES ACTIVITÉS NOVEMBRE 2015

Chers Aidants, Bonjour à tous,

Nous vous invitons à prendre connaissance du programme du mois de **Novembre 2015**.

Le mois de novembre signe l'arrivée d'un nouveau membre dans l'équipe de la Maison des Aidants : **Myrtille GRAVE**, psychologue.

Vous y retrouverez toujours :

La Gym Adaptée : Faire du sport pour réduire son stress : relaxation corporelle, renforcement musculaire et conseils pour réaliser de l'exercice chez soi ...

La Sophrologie : Se ressourcer, lâcher prise, se détendre...

Le Stretching Postural : Etirements et contractions pour se sentir bien dans son corps.

La Socio-Esthétique : découvrir et profiter des conseils d'une esthéticienne professionnelle. Le thème du 27/11 : conseils soins naturels et découverte de sa palette de couleurs.

Le chant-choral : venez partager un moment musical en couple, en famille autour de Martin et sa guitare. **Activité aidant-aidé**

Et aussi, les groupes d'échanges et d'entraides :

Le groupe Trucs et Astuces à Leforest, rue de Touraine. Thème du 13/11 : Passer le relais : quand ? Comment ?

Le groupe de Paroles EHPAD à la résidence *Les Lys* de Montigny en Gohelle (160 rue Henri Barbusse) pour échanger sur votre vécu, vos doutes et votre expérience des institutions.

Le Café des Aidants à la maison Galland de Carvin (rue du 8 mai). Thème du 26/11 : comment conserver un lien de qualité avec mon proche ? Apprendre à mieux communiquer avec lui
Co-animé avec Sandrine de l'ESS de Carvin

Parce que pour prendre soin de l'autre, il est important aussi de prendre soin de soi.

Entretiens individuels à votre demande du mardi au samedi midi.

INFORMATIONS PARTENAIRES

- ✓ **Reportage sur les Aidants** diffusé le mardi **3 novembre** à 20h30 sur **France 5** (Enquête de Santé : Aider un proche jusque l'épuisement) avec la participation de la Maison des Aidants de Lille et Roubaix-Tourcoing
- ✓ **Atelier mémoire** organisé par l'ESS de Carvin le **24 novembre** après-midi à l'**EHPAD Les Orchidées** à Carvin (Salle d'animation au RdeC)

Renseignements et inscription auprès de la Maison des Aidants d'Hénin-Carvin

EHPAD Les Orchidées, rue Léonie Stienne à Carvin : 03 21 77 47 48

Mail : maisondesaidants@ch-carvin.fr - site: www.ch-seclin-carvin.fr