

Pour les aidants de personnes en situation de Handicap

Plateforme Handicap Lille

Planning d'activités – Avril à Juillet 2026

Ateliers réservés aux aidants

MASSAGES INDIVIDUELS

Afin de favoriser la détente, soulager certaines tensions musculaires, mais aussi diminuer le stress

Mardi 07 avril
Mardi 28 avril
Mardi 12 mai
Samedi 06 juin
Mardi 30 juin

De 10h00 à 11h00
De 11h00 à 12h00

62/62 bis rue du long pot, Lille Fives
Avec Ambre BERTOUT, sophrologue

BALADE

Remettre son corps en mouvement en alliant nature et convivialité

Mardi 26 mai
Mardi 30 juin

De 14h à 16h

Lieu à déterminer par Marion

PILATES

Pour pratiquer du renforcement musculaire en profondeur

Tous les vendredis

De 9h30 à 10h30

62/62 bis rue du long pot, Lille Fives
Avec Claudie SEYS, Coach sportif

STRETCHING

Pour étirer tous les muscles du corps en douceur

Tous les vendredis

De 10h45 à 11h45

62/62 bis rue du long pot, Lille Fives
Avec Claudie SEYS, Coach sportif

PAPOT'AIDANTS

Echanges entre aidants avec deux professionnelles de la plateforme

Jeu*di* 02 avril
Jeu*di* 07 mai
Jeu*di* 04 juin
Jeu*di* 02 juillet

de 14h00 à 16h30

The Voice Café
Centre Commercial – Aushopping V2
Boulevard de Valmy
59600 Villeneuve d'Ascq

ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS

Avec une psychologue, un conseiller juridique ou une assistante sociale

A domicile ou dans nos locaux

Un **relayage** auprès de votre proche peut être organisé pour vous permettre de participer aux ateliers, formation ou rendez-vous (sous réserve de disponibilité)

Ateliers pour les aidants et les aidés

Temps d'informations

MÉDIATION PAR L'ANIMAL

Faire appel à la présence animale dans une visée relationnelle

Samedi 04 avril
Samedi 09 mai
Samedi 20 juin
Samedi 18 juillet

de 10h30 à 12h00
de 13h30 à 15h

6 Allée André Glatigny, 59120 Loos
Avec "à l'évidence", Centre de médiation animale

ATELIER CULINAIRE

Partager un moment convivial autour de la préparation d'un repas

Mercredi 22 avril

11h à 15h30

Avec Sylvie

62/62 bis rue du long pot, Lille Fives
Julien LEURENT, Intervenant musique

ART-THÉRAPIE

Découverte des arts plastiques

Mercredi 01 avril
Mercredi 27 mai
Mercredi 24 juin
de 14h15 à 15h30

62/62 bis rue du long pot, Lille Fives
Pauline MORON, Art-thérapeute

CIRQUE

Découverte des arts du cirque

Lundi 20 avril
Vendredi 24 avril

De 17h30 à 18h30

Par le cirque du bout du monde
2 bis rue Courmont, Lille

LA RETRAITE DES AIDANTS

Sur inscription

Jeudi 09 avril 2026

De 14h à 16h00
(Accueil à partir de 13h30)

62/62 bis rue du Long Pot, Lille Fives
Par Clément SUDRY,
Conseiller juridique

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

03 20 34 02 55

aide-aidants@papillonsblancs-lille.org

Activités réservées aux aidants résidant sur le territoire de la plateforme
www.soutenirlesaidants.fr (Maison des aidants - Plateforme d'accompagnement et de répit handicap Lille)
L'accès aux séances est gratuit, elles sont financées par la Plateforme de soutien aux aidants.