

Pour les aidants de personnes en situation de Handicap

Plateforme Handicap Lille

Planning d'activités – Janvier à Mars 2026

Ateliers réservés aux aidants

MASSAGES INDIVIDUELS

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

Mardi 13 janvier
Mardi 27 janvier
Samedi 7 février
Mardi 3 mars
Mardi 10 mars

De 10h00 à 11h00
De 11h00 à 12h00

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



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

Jeudi 08 janvier
Jeudi 05 février
Jeudi 05 mars

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

MÉDIATION PAR L'ANIMAL

Faire appel à la présence animale dans une visée relationnelle

Samedi 10 et 24 janvier
Samedi 7 et 21 février
Samedi 7 et 21 mars

de 10h30 à 12h00

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

EVEIL MUSICAL

Découverte d'instruments de musique et reprise de chansons

Mercredi 25 février
(14h30/15h30)

Vendredi 27 février
(10h30/11h30)

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

ART-THÉRAPIE

Découverte des arts plastiques

Mercredi 7 janvier
Mercredi 4 février
Mercredi 4 mars

de 14h15 à 15h30

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

CIRQUE

Découverte des arts du cirque

Lundi 16 février
Lundi 23 février

De 17h30 à 18h30

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

Temps d'informations

LES DROITS DES AIDANTS

Sur inscription

Samedi 21 février 2026

De 10h à 12h
(Accueil à partir de 9h30)

Espace Nadine Pennequin
2, place de la République-Wattignies
Par Clément SUDRY

LE DOSSIER MDPH ENFANTS

Sur inscription

Jeudi 12 mars 2026

De 14h à 16h
(accueil à partir de 13h30)

62/62 bis rue du Long Pot, Lille Fives
Par Marie PICAVET

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.