



Programme d'activités

JUILLET - SEPTEMBRE 2025

Espace de démonstration pour adapter son domicile
et conserver son autonomie



Programme d'activités

Juillet à septembre 2025

Juillet

Lundi 7 juillet de 9h30 à 11h30

Atelier découverte de sports à la Maison Lill'Âges !

Participez à une matinée dynamique et conviviale avec un atelier sportif en plein air dans le jardin de la Maison Lill'Âges. Venez vous initier à différentes disciplines ludiques telles que la sarbacane, le tir à la carabine laser ou encore le tir à l'arc...

Atelier co-animé avec le service des sports de la Ville de Lille.

Mercredi 23 juillet de 14h à 16h

Des solutions pour connaître et garder des méninges en pleine forme !

Cet atelier, animé par une neuropsychologue, s'adresse aux personnes souhaitant préserver leurs facultés cognitives et entretenir leur mémoire au quotidien.

Au programme : idées reçues sur la mémoire, différence entre vieillissement normal et vieillissement pathologique, conseils concrets pour prendre soin de son cerveau (hygiène de vie, suivi médical, stimulations...), rôle essentiel de la santé mentale et astuces pratiques pour améliorer mémoire et attention au quotidien

Août

Mardi 12 août de 14h à 16h

Une solution pour faciliter le quotidien d'un aidant et d'un proche rencontrant une maladie du souvenir

Découvrez la tablette Linote, conçue pour faciliter le quotidien des aidants et des personnes souffrant de pertes de mémoire. Cette solution permet d'organiser des rappels (prise de médicaments, rendez-vous à

venir...), avec un contrôle à distance pour les aidants et également de simplifier la communication par des appels vocaux ou visio avec une prise en main fluide.

Septembre

Mardi 2 septembre de 14h à 17h

Comment prendre soin de son audition ? La presbyacousie, qu'est-ce que c'est ?

Comprendre la presbyacousie, son dépistage et ses moyens de compensation dans les actes de la vie quotidienne (regarder la télé, communiquer avec son entourage...).

Un dépistage auditif sera proposé en fin d'atelier.

Atelier co-présenté avec l'association SURDI59.

Mercredi 17 septembre de 14h30 à 16h30

Adapter ses vêtements à ses besoins !

Vous rencontrez des difficultés à enfiler, boutonner vos vêtements ou à habiller un proche ?

Venez rencontrer l'Adaptelier, une entreprise d'Hellemmes, qui réalise des adaptations de couture sur mesure à partir de vos tenues préférées afin qu'elles soient plus confortables et/ou pratiques à porter.

Vendredi 19 septembre de 10h à 12h

Santé en ligne : comprendre et utiliser les outils Ameli et Doctolib

Participez à un atelier pratique pour apprendre à utiliser le site Ameli et à prendre un rendez-vous médical via Doctolib. Posez toutes vos questions et gagnez en autonomie dans vos démarches de santé en ligne.

Niveau requis : connaissances informatiques intermédiaires (savoir utiliser une boîte mail et un moteur de recherche).

Atelier animé par l'association Emmaüs Connect.

