



**PLACES LIMITEES ! Pensez à vous inscrire !**

*Les activités sont assurées dans le respect strict des gestes barrières.*

## INFORMATION

POUR TOUT RENSEIGNEMENT  
OU INSCRIPTION :  
**03 20 28 64 49**

**Permanence téléphonique du  
lundi au vendredi**

**de 9h à 12h30 et de 13h30 à  
17h, le lundi jusqu'à 19h, le  
mardi jusqu'à 18h**

1 PLACE DE LA GARE A ROUBAIX

**maisondesaidants@feron-  
vrau.com**  
www.feron-vrau.com

**! A VENIR EN 2021 !**

5 réunions d'information:  
Pour les proches aidants de  
personne atteinte par la  
**maladie de Parkinson**  
Les mardis 19, 26 janvier ;  
2, 9, 16 février 2021

Et 5 réunions sur la **maladie  
d'Alzheimer**  
En mars 2021

## TEMPS D'INFORMATION

*Avec une psychologue et  
Lucie Malapel, responsable  
d'accueil de jour*

**Accueil de jour et autres  
approches non  
médicamenteuses**

**Lundi 14 Décembre**  
de 14h à 16h  
Possibilité d'assister en visio

Gratuit – **sur inscription**

## MINI CONFÉRENCE

Venez découvrir **la SCALAA**  
Avec Bernadette

*Un réseau numérique pour un  
temps d'échange, une sortie, un coup  
de main pour utiliser votre tablette...*

**Vendredi 11 Décembre**  
de 14h à 16h

Possibilité d'assister en visio

Gratuit – **sur inscription**

## SOUTIEN

### CAFE PARTAGE

*avec une psychologue :*

**Oser demander de  
l'aide**

**Mardi 22 décembre**  
De 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**

### TEMPS D'INFO

En savoir plus sur la  
**sophrologie** : une  
pratique accessible à tous  
pour prendre soin de soi.

**Vendredi 18 décembre**  
De 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**

### ENTRETIENS INDIVIDUELS

avec les psychologues  
ou la coordinatrice

**Du lundi au vendredi à  
l'horaire qui vous  
convient le mieux,**

Dans nos locaux  
Par téléphone  
A domicile

Au plus près de chez vous :

A la Maison Enfance  
Familles de **Linselles**  
le **Jeudi 10 Décembre**

Gratuit - **sur rendez-vous**

**Votre proche peut être  
accueilli par un membre  
de l'équipe.**

La Maison des Aidants reste ouverte  
tout le mois de décembre !



## REPIT

pour les aidants

### RELAIS DE L'AIDANT

Une assistante de soins en gériatrie peut **vous relayer ponctuellement à domicile** en accompagnant votre proche pour une durée de 4h minimum à 10h maximum, du lundi au dimanche, y compris les jours fériés.

Plus de renseignements auprès de l'équipe de la Maison des Aidants ou [repit@feron-vrau.com](mailto:repit@feron-vrau.com)

### SOPHROLOGIE

*Une pratique accessible à tous pour prendre soin de soi et faire une pause.*

**Les jeudis 10, 17 et 24 décembre**

de 10h15 à 11h15

Gratuit - **sur inscription**

### QI GONG

*Gymnastique chinoise avec Christophe*

**Tous les mercredis sauf le 30 décembre**  
de 15h15 à 16h15

3€ / séance - **sur inscription**

## LOISIRS PARTAGES

À destination des aidants et de leurs proches



### LOISIRS CREATIFS

Avec Danielle,

**Mardi 15 Décembre de 14h à 16h**

Faites votre sapin de Noël en origami !

Gratuit - **sur inscription**

*Pour les activités de repit, votre proche peut être accueilli par un membre de l'équipe*

### QUIZZ CONVIVAL ET CULTUREL

**Lundi 21 Décembre De 14h à 16h**

Traditions de Noël et des fêtes de fin d'année, d'où viennent-elles ?



Moment ludique et instructif animé par Fariza

Gratuit - **sur inscription**