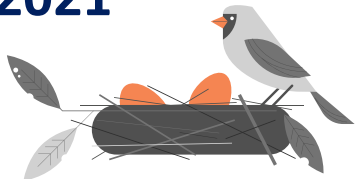


AVRIL 2021



MAISON DES AIDANTS METROPOLE ROUBAIX TOURCOING

PLACES LIMITEES ! Pensez à vous inscrire !

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

INFORMATION

RELAIS DE L'AIDANT

Pour prendre du temps pour vous, pour aller à un rendez-vous médical, rendre visite à des amis ou à votre famille, ou tout simplement pour prendre l'air:

une assistante de soins en gérontologie peut vous relayer **ponctuellement** auprès de votre proche. Ces prestations sont d'une durée minimale de **4 heures** et maximale de **10 heures**.

Pour plus de renseignements sur les tarifs et les modalités, Rapprochez-vous de l'équipe !

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 jusque 19h, le mardi jusque 18h.

1 PLACE DE LA GARE A ROUBAIX

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

FORMATION TABLETTES NUMERIQUES

Venez apprendre à utiliser nos tablettes Facilotab !
(Jeux, internet, mail...)

Vendredi 16 Avril
De 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**

SOUTIEN

TEMPS D'INFO

Avec une psychologue

Comprendre et gérer le sentiment de culpabilité

Jeudi 22 avril
De 14h30 à 16h30

Gratuit – **sur inscription**

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

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 8 Avril**

Gratuit - **sur rendez-vous**



REPIT

pour les aidants



ECRITURE PARTAGEE

Mardi 20 Avril
de 14h à 15h30

Sur des thèmes choisis et variés proposés par **Xavier**, on échange nos **mots**, nos **lignes** avec humour et sensibilité

Gratuit - **sur inscription**

SOPHROLOGIE

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

**Tous les jeudis
sauf le 29 avril**

de 10h15 à 11h15
(la 1^{ère} fois : venir à 10h)

Gratuit - **sur inscription**

OPPORTUNITE EXCEPTIONNELLE !!!

La Maison des Aidants est ravie de pouvoir vous proposer des séances de **socio-esthétique.**

« **Je prends soin de moi
pour mieux aider mon
proche** »

Ces séances se tiendront en **5 ateliers sur le
mois d'avril.**

Demandez-nous plus
d'informations !

Le nombre de places est limité

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

ECOUTE MUSICALE

Jeudi 29 Avril
de 14h à 16h

Partage des ressentis suite à l'écoute de **musiques** très variées qui nous font tous voyager si différemment !
Animé par **Xavier**

Gratuit - **sur inscription**

QI GONG

*Gymnastique chinoise
avec Christophe*

Tous les mercredis

de 15h15 à 16h15

3€/séance
sur inscription

LOISIRS PARTAGES

À destination des aidants et de
leurs proches

APRES-MIDI EN CHANSONS

Avec Martin et sa guitare,
autour des airs d'autrefois

Vendredi 2 Avril
de 14h à 16h

Gratuit - **sur inscription**

VENEZ FAIRE VOTRE POULE !

Mardi 6 Avril
De 14h à 16h

A l'occasion des fêtes de
Pâques, **Danielle** vous
apprend à faire une poule en
origami !

Gratuit - **sur inscription**