

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 jusque 19h,
le mardi jusque 18h.**

1 PLACE DE LA GARE A ROUBAIX

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

FORMATION FACILOTAB

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

Mardi 16 Mars
De 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**

FORMATION

5 réunions d'information
pour les aidants dont le proche
souffre d'une
**maladie d'Alzheimer
ou apparentée**

avec l'intervention de
professionnels spécialisés

Comprendre la maladie,
connaître les aides
existantes,
les trucs et astuces pour
mieux accompagner son
proche
et prendre soin de soi...

Les **Jeudis 4, 11, 18, 25
mars et 1^{er} avril**

de 14h à 16h30
à la Maison des Aidants

Gratuit – **sur inscription**

TEMPS D'INFO

avec une psychologue :

Mieux
communiquer
avec un proche
souffrant de
troubles cognitifs.

Vendredi 12 Mars
De 14h30 à 16h30

Gratuit – **sur inscription**

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

SOUTIEN

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 11 Mars**

Gratuit - **sur rendez-vous**

REPIT

pour les aidants

LECTURE PARTAGEE

Lundi 15 mars
de 14h à 16h

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

Gratuit - **sur inscription**

ECOUTE MUSICALE

Mardi 30 mars
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**

SOPHROLOGIE

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

**Tous les jeudis
sauf le 11 mars**

de 10h15 à 11h15

Gratuit - **sur inscription**

QI GONG

*Gymnastique chinoise
avec Christophe*

Tous les mercredis

de 15h15 à 16h15

3€/séance
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*

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 5 Mars
de 14h à 16h

Gratuit - **sur inscription**

BIENTÔT LE PRINTEMPS !

Lundi 8 Mars
De 14h à 16h

Quizz floral et confection de
fleurs en papier pour le
printemps qui arrive

Avec Danièle

Gratuit - **sur inscription**