

JUILLET 2021



MAISON DES AIDANTS METROPOLE ROUBAIX TOURCOING



**Places limitées**

*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

## RELAIS DE L'AIDANT

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

Une assistante de soins en gérontologie peut vous relayer **ponctuellement** auprès de votre proche.

**NOUVEAU NUMÉRO DE  
TÉLÉPHONE :  
07.88.44.79.80**

**Renseignez-vous auprès  
de l'équipe pour les tarifs  
et les modalités !**

***N'oubliez pas : votre proche  
peut être accueilli par un  
membre de l'équipe !***

## PARTAGE D'EXPERIENCES

*Avec une psychologue*

Qu'en est-il de la **relation de couple** lorsque le conjoint vit en EHPAD ?

**Vendredi 9 Juillet**  
De 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**

## TEMPS D'INFO

*Avec une psychologue*

A quoi servent nos émotions ?

**Mardi 27 Juillet**  
De 14h à 16h

Gratuit – **Sur inscription**

## 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**

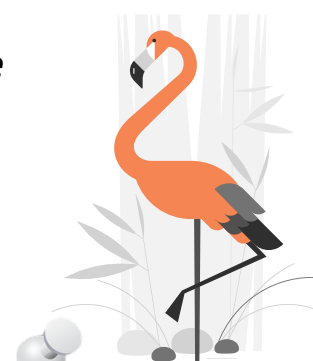
Au plus près de chez vous :

A la Maison Enfance Familles  
de **Linselles**  
le **Jedi 8 Juillet**

Les **mardis et mercredis**  
sur la **Vallée de la Lys**  
Avec Ségolène, psychologue,  
au 06.71.58.46.65

Gratuit - **sur rendez-vous**

Programme susceptible d'être  
modifié pour raisons  
sanitaires



## REPIT

pour les aidants

### ECRITURE PARTAGEE

**Mardi 6 Juillet**  
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**

### SOPHROLOGIE

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

**Tous les jeudis  
sauf le 29**  
de 10h15 à 11h15  
(la 1<sup>ère</sup> fois : venir à 10h)

Gratuit - **sur inscription**

### INFORMATIQUE

#### Ateliers numériques

Ouverts à tous les retraités, débutants ou non

**Jeudi 8 Juillet**  
De 14h à 16h

Gratuit - **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 Juillet**  
de 14h à 16h



Gratuit - **sur inscription**

### ECOUTE MUSICALE

**Mardi 13 Juillet**  
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  
sauf le 7**  
de 15h15 à 16h15

3€/séance  
**sur inscription**

### ATELIER UP CYCLING

Avec l'association Interfaces, fabriquez vos propres **produits ménagers** !

**Mardi 20 Juillet**  
De 14h à 16h

Gratuit - **sur inscription**

### TEMPS CONVIVAL

Danielle vous accompagne dans la fabrication de votre propre puzzle !

**Lundi 5 Juillet**  
de 14h à 16h



Gratuit - **sur inscription**