



INFORMATION

TEMPS D'INFO

avec une psychologue :

Prendre soin de sa santé à tout âge !

Aspects physique, psychologique et social

Jeudi 28 avril
de 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**

Programme susceptible d'être modifié

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

SOUTIEN

PARTAGE D'EXPERIENCES

avec une psychologue :

Accepter ce qu'on ne peut pas changer :
Comment l'intégrer dans son quotidien d'aidant ?

Vendredi 15 avril
de 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**

SOCIO-ESTHETIQUE

Avec Régine, socio-esthéticienne

Apprendre à réaliser des auto-soins des mains

Vendredi 22 Avril
de 14h à 16h

Apportez votre serviette éponge !

En mai : des séances individuelles de socio-esthétique !

Gratuit – **Sur inscription**

ENTRETIENS INDIVIDUELS

avec les psychologues ou la coordinatrice

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

- **A la Maison des Aidants de Roubaix**
- **Par téléphone**
- **A domicile**

Au plus près de chez vous :

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

Gratuit - **sur rendez-vous**

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

Maison des Aidants
Métropole Roubaix Tourcoing

Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants

1 PLACE DE LA GARE
A ROUBAIX

maisondesaidants@feron-vrau.com
www.soutenirlesaidants.fr

REPIT

pour les aidants



C'EST NOUVEAU !

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Des séances collectives de gymnastique douce, avec Kévin

Tous les jeudis
De 11h à 12h

3€/séance - **sur inscription**

INFORMATIQUE

Coup de pouce numérique

Ouverts à tous les retraités, débutants ou non

Mardi 5 Avril
De 14h à 16h

Gratuit - **sur inscription**

QI GONG

Gymnastique chinoise avec Christophe

Tous les mercredis
de 15h15 à 16h15

3€/séance - **sur inscription**

ECRITURE PARTAGEE

Lundi 11 Avril
de 14h à 16h

Avec **Xavier**,
« Et si... »

Gratuit - **sur inscription**

ECOUTE MUSICALE

Mardi 19 Avril
de 14h à 16h

Avec **Xavier**,
« L'amour dans la musique et la chanson »

Gratuit - **sur inscription**

NOUVEL HORAIRE !

SOPHROLOGIE

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

Tous les jeudis
de 10h à 11h

(la 1^{ère} fois : venir à 9h45)

Gratuit - **sur inscription**

INITIATION AU THEATRE

Mardi 12 Avril
de 14h à 16h

Avec **Céline**, atelier de découverte du théâtre

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

CHANGEMENT DE DATE !



Lundi 4 Avril
de 14h à 16h

Gratuit - **sur inscription**

NOUVEAU !

ART-THERAPIE

Avec Paul et Mélanie,

Vendredi 8 Avril et
Jeudi 21 Avril
de 14h à 15h30



3€/séance - **sur inscription**