

A vos agendas :

IMPORTANT : La Maison des Aidants sera exceptionnellement fermée les lundis 24 et 31 décembre.

Nous souhaitons la bienvenue à Mélissa Henry, psychologue, qui sera présente à la Maison des Aidants le vendredi !

Soirée : La Santé des Aidants

Jeudi 29 novembre à 18h
A la faculté de pharmacie de Lille,
3 rue du professeur Laguesse

organisée par la Mutualité Française,
la Maison des aidants et les partenaires locaux
(représentation théâtrale suivie
d'une table ronde débat)

Gratuit- sur inscription au 03.20.78.41.87

ATELIER INFORMATIQUE

Jeudi 20 décembre
De 14h à 16h

Intéressé(e) par un coup de pouce en
informatique ?

Des étudiants de HEI sont là pour
répondre à vos questions.

(Pensez à ramener votre ordinateur
ou votre tablette)

à destination des aidants
Gratuit - sur inscription

SOUTIEN

De 14h à 16h

Lundi 3 décembre

Café partage entre aidants

Vendredi 14 décembre

Temps d'information
« Puis-je être fier(e) de moi
et me féliciter au quotidien ? »

Vendredi 28 décembre

Temps d'information
« Colère, anxiété... reconnaître et mieux
gérer ses émotions au quotidien »

Avec les psychologues
Gratuit - sur inscription

JOURNEE DETENTE

Vendredi 21 décembre
de 12h à 17h

Repas de Noël et après-midi
musical en compagnie
de Martin et sa guitare !

Résidence St Antoine de Padoue
329 Boulevard Victor Hugo à Lille
Parking gratuit

A destination des aidants
et de leurs proches

25€ par personne - covoiturage 2€
Sur inscription

TEMPS CONVIVIAL

Mercredi 26 décembre
de 14h à 16h

Chocolat chaud
accompagné de sa coquille

à destination des aidants
et de leurs proches

2€/personne - sur inscription

WELLO.FR/SCALAA

Jeudi 27 décembre
De 14h à 16h

Venez découvrir la **plateforme**
numérique d'aide aux aidants
sur ordinateur ou
tablette numérique

avec Bernadette !
Gratuit - sur inscription

QI GONG
pour les aidants

Gymnastique chinoise : renforcement musculaire et détente

Tous les mercredis sauf le 26 de 15h15 à 16h15 - 3€ la séance

Votre proche peut être accueilli par un membre de l'équipe pendant cette activité.

**CHANT
CHORAL**

Avec Martin et sa guitare

Vendredi 7 décembre de 14h à 16h à la Maison des Aidants

Lundi 10 décembre de 14h à 16h à la Maison Enfance
Famille 5 avenue Robert Descamps à **Linselles**

A destination des aidants et de leurs proches - gratuit

SOUTIEN
pour les aidants

ENTRETIENS SUR RDV A LA MAISON DES AIDANTS

**ou AU PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS (à Linselles le
2eme jeudi du mois, à Tourcoing, à Wattrelos,...)**

Avec une professionnelle de l'équipe (coordinatrice,
psychologue). Votre proche peut être accueilli par un membre
de l'équipe le temps de l'entretien.

Du lundi au vendredi à l'horaire qui vous convient le mieux
(le lundi jusque 19h avec la psychologue)

**RELAIS
DE
L'AIDANT**

Une assistante de soins en gérontologie 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.

Faites vos demandes au **07 86 00 26 88**.

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

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.feron-vrau.com