

A vos agendas :

**TEMPS CONVIVIAL**

**Lundi 4 mars  
de 14h à 16h**

A l'occasion de **MARDI GRAS**,  
venez déguster de délicieuses crêpes !  
A destination des aidants  
et de leurs proches

Sur inscription - 2€/personne

**SOUTIEN**

Avec les psychologues

**TEMPS D'INFORMATION**

à destination de tous les aidants

**Lundi 25 mars  
de 14h à 16h**

« **Comprendre les mécanismes  
du stress pour mieux le gérer** »

**CAFE PARTAGE ENTRE  
AIDANTS « PARKINSON »**

**Jeudi 21 mars  
de 14h à 16h**

Gratuit - sur inscription

**MINI CONFERENCE**

**Vendredi 15 mars  
de 14h à 16h**

Venez découvrir le dispositif  
« **Un toit à partager** »  
qui met en lien des étudiants  
et des seniors pouvant leur  
proposer un hébergement.

A destination des aidants  
Gratuit - sur inscription

**CHANT CHORAL**

A destination des aidants  
et de leurs proches

**Jeudi 7 mars à Roubaix  
et  
Lundi 25 mars à Linselles  
de 14h à 16h**

Venez partager un moment convivial  
autour des airs d'autrefois  
avec Martin et sa guitare !

Gratuit - sur inscription

**INFORMATION**

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

avec l'intervention de gériatre,  
ergothérapeute, assistante sociale  
et psychologue.

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

Les **mardis 26 février,  
5, 12, 19 et 26 mars**  
de **14h à 16h30** à la Maison des Aidants

Gratuit - sur inscription  
Possibilité d'accueillir votre proche

**INFORMATIQUE**

A destination des aidants

**Jeudi 28 mars  
de 14h à 16h**

Avec des étudiants de HEI

Gratuit - sur inscription

## SOUTIEN

**Votre proche peut être accueilli par un membre de l'équipe le temps de l'entretien.**

**SOUTIEN A LINSSELLES** : **jeudi 14 mars** entre 14h et 17h

Entretiens **sur rendez-vous** avec la psychologue à la Maison Enfance Famille, 5 avenue Robert Descamps à Linselles.

**ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS** A LA MAISON DES AIDANTS ou AU PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS avec une professionnelle de l'équipe (infirmière coordinatrice, psychologue).

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

---

## REPIT

Pour les aidants

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

**QI GONG** : Gymnastique chinoise avec Christophe. 3€ la séance.

**Tous les mercredis** de 15h15 à 16h15 sur inscription

**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.

Plus de renseignements au **07 86 00 26 88** ou auprès de l'équipe de la Maison des Aidants.

---

## LOISIRS PARTAGES

A destination des aidants et de leurs proches

**CHANT CHORAL** : avec Martin et sa guitare

- **jeudi 7 mars** (exceptionnellement) **de 14h à 16h** à la Maison des Aidants de **Roubaix**, gratuit et sur inscription.

- **lundi 25 mars** de **14h à 16h** à la Maison Enfance Famille, 5 Avenue Robert Descamps à **Linselles**, gratuit et sur inscription.

**LOISIRS CREATIFS** : **jeudi 14 mars** de 14h à 16h avec Chantal, bénévole - gratuit et sur inscription.

**WELLO.FR/SCALAA** : N'hésitez pas à faire des demandes !

**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

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](http://www.feron-vrau.com)