

# 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**

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

## FORMATION

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

avec l'intervention de  
neurologue, kinésithérapeute,  
assistante sociale et  
psychologues.

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

Les **lundis 18, 25 novembre,  
2, 9 et 16 décembre**

de 14h à 16h30  
à la Maison des Aidants

Possibilité d'accueillir  
votre proche

Gratuit – sur inscription

# SOUTIEN

## TEMPS D'INFORMATION

avec la psychologue :

**Jeudi 7 novembre  
de 14h à 16h**

**Mieux comprendre la  
maladie d'Alzheimer et les  
maladies apparentées**

Gratuit – sur inscription

## CAFE PARTAGE

*Prendre soin de soi  
pour mieux prendre soin de  
l'autre : comment ?*

**A destination de  
tous les aidants**

**Vendredi 22 novembre  
de 14h à 16h**

Gratuit – sur inscription

## SOUTIEN INDIVIDUEL A LINSELLES

avec la psychologue :

**Jeudi 14 novembre  
entre 14h et 17h**

A la Maison Enfance Familles,  
5 avenue Robert Descamps  
à Linselles

Gratuit – sur rendez-vous

## ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS

avec la psychologue ou  
l'infirmière coordinatrice

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

A la Maison des Aidants ou au  
plus proche de chez vous

Gratuit – sur rendez-vous

*Votre proche est le bienvenu.*

## REPIT

### QI GONG

*Gymnastique chinoise  
avec Christophe*

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

3€ / séance – sur inscription

### SOPHROLOGIE

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

**Tous les lundis**  
**sauf le 11 novembre**  
de 10h15 à 11h30

Gratuit – sur inscription

### DETENTE ET BIEN-ÊTRE

*Un temps pour soi grâce à un  
soin des mains*

**Vendredi 22 novembre**  
de 13h30 à 14h30  
ou de 15h à 16h

Gratuit – 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

### GOUTER LOTO

A destination des aidants et  
de leurs proches

**Vendredi 29 Novembre**  
**de 14h à 16h**

À la Maison des Aidants  
de Roubaix

3€ / pers – sur inscription

### LOISIRS CREATIFS

Avec Chantal, bénévole

**Jeudi 21 Novembre**  
**de 14h à 16h**

Préparation du marché  
de Noël !

Gratuit – sur inscription

### APRES-MIDI EN CHANSONS

A destination des aidants et  
de leurs proches

**Avec Martin et sa guitare,**  
**autour des airs d'autrefois**

• **Vendredi 15 Novembre**  
à la Maison des Aidants de  
**Roubaix**

• **Lundi 25 Novembre**  
à la Maison Enfance Famille  
de **Linselles**

**de 14h à 16h**

Gratuit – sur inscription

***Votre proche est le bienvenu.***