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

ATELIER DECOUVERTE

La Main Etoilée

Venez découvrir
les bienfaits de la **relaxation** mêlée à la **créativité** (jeux d'écriture, mandalas,…)

avec Nathalie Guisse

le **Vendredi 13 décembre**

de 14h à 16h

à la Maison des Aidants

Possibilité d'accueillir votre proche

Gratuit – sur inscription

SOUTIEN

TEMPS D'INFORMATION

avec la psychologue :

Vendredi 6 décembre
de 14h à 16h

Quelles sont **les approches non médicamenteuses** dans le traitement des **troubles neurocognitifs majeurs** ?

Gratuit – sur inscription

CAFE PARTAGE

A destination de tous les aidants

Mardi 17 décembre
de 14h à 16h

Accepter ou se résigner quand on a un rôle d'aidant ?

Gratuit – sur inscription

SOUTIEN INDIVIDUEL A LINSELLES

avec la psychologue :

Jeudi 12 décembre
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 lors de votre venue.

Feron-Vrau
MAISON DES AIDANTS

REPIT

(pour les aidants)

QI GONG

Gymnastique chinoise
avec Christophe
Tous les mercredis
sauf le 25 décembre
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 23 décembre
de 10h15 à 11h30

Gratuit – sur inscription

DETENTE ET BIEN-ÊTRE

Un temps pour soi grâce à un soin des mains et du visage

Mardi 17 décembre
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

Votre proche est le bienvenu lors des activités de répit.

ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France
Nord le Département

LOISIRS PARTAGES

MARCHE DE NOEL ET REPAS FESTIF

A destination des aidants et de leurs proches

Vendredi 20 décembre
À partir de 11h30

À la résidence Saint Antoine de Padoue :
329 Blvd Victor Hugo à Lille
(parking gratuit sur place ou métro Porte des Postes)

22€ / pers
Sur inscription

LOISIRS CREATIFS

Avec Chantal, bénévole

Jeudi 19 décembre
de 14h à 16h

Dernières finitions avant le marché de Noël du 20/12 !

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

Mardi 3 décembre
à la Maison des Aidants de **Roubaix**

(Maison Enfance Famille de Linselles fermée)

de 14h à 16h

Gratuit – sur inscription

TEMPS CONVIVIAL

Chocolat chaud accompagné de sa coquille !

Vendredi 26 décembre
de 14h à 16h

2€ / pers – sur inscription