



PLACES LIMITEES ! Pensez à vous inscrire !

Les activités sont assurées dans le respect strict des gestes barrières.
Programme susceptible d'être modifié pour raisons sanitaires



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,
le lundi jusque 19h,
le mardi jusque 18h

1 PLACE DE LA GARE A ROUBAIX

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

LA PAROLE EST A VOUS !

Un temps d'échange sur vos
envies et vos idées pour 2021

Jeudi 7 Janvier
De 14h à 16h

Avec Albane, étudiante
assistante sociale

Gratuit – **sur inscription**

FORMATION

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

avec l'intervention de
professionnels spécialisés

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

Les **Mardis 19, 26 janvier, 2, 9
et 16 février**

de 14h à 16h30
à la Maison des Aidants

Gratuit – **sur inscription**

*Votre proche peut être accueilli
par un membre de l'équipe*

MINI CONFÉRENCE

Venez découvrir
la SCALAA
Avec Bernadette

*Un réseau numérique pour
un temps d'échange, une
sortie, un coup de main pour
utiliser votre tablette...*

Mardi 5 Janvier
de 14h à 16h

Possibilité d'assister en visio

Gratuit – **sur inscription**

TEMPS D'INFO

avec une psychologue :

Mieux **communiquer**
avec un proche souffrant
de troubles cognitifs.

Vendredi 8 Janvier
De 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**

SOUTIEN

ENTRETIENS INDIVIDUELS

avec les psychologues
ou la coordinatrice
**Du lundi au vendredi à
l'horaire qui vous convient
le mieux,**

- Dans nos locaux
- Par téléphone
- A domicile

Au plus près de chez vous :
A la Maison Enfance Familles
de **Linselles**
le **Jeudi 14 Janvier**

Gratuit - **sur rendez-vous**

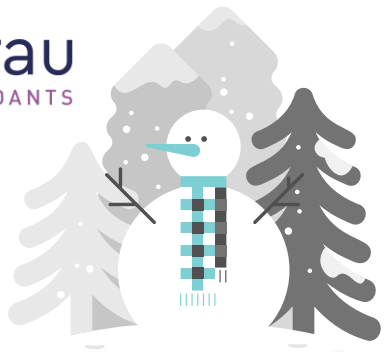
CAFE PARTAGE

avec une psychologue :

A destination des aidants
dont le proche est en
EHPAD

Lundi 18 Janvier
De 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**



Toute l'équipe de la Maison des Aidants vous souhaite de belles fêtes de fin d'année

LOISIRS PARTAGES

À destination des aidants et de leurs proches

REPIT pour les aidants

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 auprès de l'équipe de la Maison des Aidants ou repit@feron-vrau.com

SOPHROLOGIE

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

**Tous les jeudis
sauf le 28 janvier**

de 10h15 à 11h15

Gratuit - **sur inscription**

QI GONG

*Gymnastique chinoise
avec Christophe*

Tous les mercredis

de 15h15 à 16h15

3€ / séance - **sur inscription**

QUIZZ CULTUREL

**Lundi 11 Janvier
De 14h à 16h**



Moment ludique et instructif animé par Danielle

Gratuit - **sur inscription**

Pour les activités de répit, votre proche peut être accueilli par un membre de l'équipe

APRES-MIDI EN CHANSONS

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

Vendredi 15 Janvier
de 14h à 16h

Gratuit - **sur inscription**

ACCUEIL LIBRE

Jeudi 28 Janvier
De 14h à 16h

Venez passer un agréable moment de détente

Avec Chantal

Gratuit - **sur inscription**