

## INFORMATION

**03 20 28 64 49**

1 PLACE DE LA GARE ROUBAIX

**maisondesaidants@feron-  
vrau.com****MINI-CONFERENCE**

Venez rencontrer Sandrine Deroite, chargée de mission pour les personnes âgées au CCAS de Roubaix !

**Vendredi 5 Novembre**  
De 14h à 16h

Gratuit – **Sur inscription****TEMPS D'INFO**

*Avec la coordinatrice*  
Quelles aides puis-je demander ?

**Lundi 22 Novembre**  
De 14h à 16h

Gratuit – **Sur inscription****TEMPS D'INFO**

*Avec une psychologue*  
Comment gérer mes émotions face à la maladie de mon proche ?

**Mardi 9 Novembre**  
De 14h à 16h

À l'Hôtel de Ville de  
**Bousbecque :**  
19 rue de Wervicq

Gratuit – **Sur inscription****TEMPS D'INFO**

*Avec une psychologue*  
J'aide mon proche : comment prendre soin de moi ?  
Echanges sur les signes d'épuisement de l'aidant

**Mardi 16 Novembre**  
De 10h à 12h

Centre Thérèse Boutry à  
**Linselles :**  
26 route de Hautevalle

Gratuit – **Sur inscription**

## SOUTIEN

**TEMPS D'INFO***Avec une psychologue*

Les troubles du  
comportement

**Mardi 16 Novembre**  
De 14h à 16h

Gratuit – **Sur inscription****TEMPS D'INFO***Avec une psychologue*

Comment mieux  
**communiquer** avec un  
proche souffrant de  
troubles de la mémoire ?

**Vendredi 26 Novembre**  
De 14h à 16h

Gratuit – **Sur inscription****ENTRETIENS  
INDIVIDUELS**

avec les psychologues  
ou la coordinatrice

Du lundi au vendredi à  
l'horaire qui vous convient  
le mieux

- **A la Maison des Aidants de Roubaix**
- **Par téléphone**
- **A domicile**

Au plus près de chez vous :

Les **mardis et mercredis**  
sur la **Vallée de la Lys**  
Avec Ségolène,  
psychologue,  
au 06.71.58.46.65

Gratuit – **sur rendez-vous**

## REPIT

pour les aidants

### SOPHROLOGIE

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

**Tous les jeudis**  
de 10h15 à 11h15  
(la 1<sup>ère</sup> fois : venir à 10h)

Gratuit - **sur inscription**

### QI GONG

*Gymnastique chinoise avec Christophe*

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

3€/séance  
**sur inscription**

### ECRITURE PARTAGEE

**Mardi 9 Novembre**  
de 14h à 16h

Avec **Xavier**,  
Photos et animaux imaginaires

Gratuit - **sur inscription**

### ECOUTE MUSICALE

**Mardi 30 Novembre**  
de 14h à 16h

Avec **Xavier**,  
La Nature dans les chansons et la musique : suite...

Gratuit - **sur inscription**

*N'oubliez pas : votre proche peut être accueilli par un membre de l'équipe !*

### INITIATION AU THEATRE

**Lundi 8 Novembre**  
de 14h à 16h

Avec **Céline**, ateliers de découverte du théâtre

Gratuit - **sur inscription**

### ATELIER UP CYCLING

Avec l'association Interfaces,  
Fabriquez votre **tote bag**  
(un sac en coton réutilisable) !

**Mardi 23 Novembre**  
De 14h à 16h

Gratuit - **sur inscription**

## LOISIRS PARTAGES

À destination des aidants et de leurs proches

**CHANGEMENT DE DATE**

### APRES-MIDI EN CHANSONS

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

**Vendredi 19 Novembre**  
de 14h à 16h

Gratuit - **sur inscription**

### TEMPS CONVIVAL

Avec Danielle, un moment convivial en dégustant de bonnes crêpes !

**Mardi 2 Novembre**  
de 14h à 16h

**3€/pers - sur inscription**

