MARS 2022

MAISON DES AIDANTS METROPOLE ROUBAIX TOURCOING

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

03 20 28 64 49

Passe sanitaire obligatoire

En raison du **séjour de répit**,
du 28 mars au 1er avril
la Maison des Aidants de Roubaix sera **ouverte uniquement**
sur **rendez-vous** et pour les **activités** prévues

FORMATION

La bonne posture pour protéger votre dos !

15 et 18 mars - de 14h à 16h
16 mars - de 10h à 12h

Par l'Ecole du Dos
A la Maison des Aidants de Lille
117 rue de Condé

Gratuit – sur inscription

INFORMATION

MINI CONFERENCE

Préparer l'entrée en EHPAD de son proche :
quelles aides financières ?
comment préparer le dossier ?

Lundi 7 Mars
de 14h à 16h

Avec Mme Hurbain, assistante sociale

Gratuit **– sur inscription**

MINI-CONFERENCE

Accompagner jusqu'à la fin de la vie :
Droits du patient et des proches

Mardi 22 Mars
De 14h à 16h

Avec le Dr Prod'homme du service de soins palliatifs du CHRU de Lille et une psychologue

Gratuit **– sur inscription**

SOUTIEN

TEMPS D'INFORMATION

avec une psychologue :

La culpabilité :
en parler pour la rendre supportable

Vendredi 11 Mars
de 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**

CONFERENCE

avec une psychologue :

Comment gérer ses **émotions** face à la **maladie** d'un proche ?

Mardi 22 Mars
de 18h30 à 20h30

Hôtel de Ville de Bousbecque
19 rue de Wervicq

Gratuit – **Entrée Libre**

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 :

A la Maison Enfance Familles de **Linselles**
le **Jeudi 10 Mars**

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

Gratuit - **sur rendez-vous**

Feron-Vrau
MAISON DES AIDANTS

REPIT

pour les aidants

INFORMATIQUE

Coup de pouce numérique

Ouverts à tous les retraités, débutants ou non

Les Mardis 1er et 8 Mars
De 14h à 16h

Gratuit - **sur inscription**

RELAIS DE L'AIDANT

Une assistante de soins en gérontologie peut vous relayer **ponctuellement** auprès de votre proche.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT :
07.88.44.79.80

QI GONG

Gymnastique chinoise
avec Christophe

Tous les mercredis
de 15h15 à 16h15

3€/séance - **sur inscription**

ECRITURE PARTAGEE

Lundi 14 Mars
de 14h à 16h

Avec **Xavier**,
« l'Alphabet parlant»

Gratuit **- sur inscription**

ECOUTE MUSICALE

Lundi 21 Mars
de 14h à 16h

Avec **Xavier**,
« Les Animaux»

Gratuit **- sur inscription**

SOPHROLOGIE

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

Tous les jeudis
de 10h15 à 11h15

(la 1ère fois : venir à 10h)

Gratuit **- sur inscription**

INITIATION AU THEATRE

Vendredi 18 Mars
de 14h à 16h

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

Gratuit **- sur inscription**

ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France

Nord le Département

LOISIRS PARTAGES

À destination des aidants et de leurs proches

APRES-MIDI EN CHANSONS

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

Vendredi 4 Mars
de 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**

Programme susceptible d'être modifié pour raisons sanitaires

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