



INFORMATION

FORMATION

A destination des aidants dont le proche est atteint d'une maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée

Première session de formation à la Maladie d'Alzheimer :

« Être aidant, être soutenu »

Le Lundi 02 octobre
De 14h à 16h

Au CCAS de Roncq : 18, rue du Docteur Galissot

Gratuit – **Entrée Libre**

CONFERENCE

Un temps d'échange et d'information avec l'association « Avec des Mots Médiation »

La Médiation familiale,
qu'est-ce que c'est ?
Comment ça fonctionne ?

Vendredi 27 octobre
De 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**

SOUTIEN

TEMPS D'INFO

Avec une psychologue :

Mieux repérer le risque d'épuisement

Mercredi 25 octobre
De 14h à 16h

Gratuit – **sur inscription**

ATELIER
CONNECT' Aidants

« Face aux changements... parler du lâcher prise »

Echange anonyme entre aidants téléphonique avec un psychologue et un écoutant

Jeudi 05 et Mardi 17 octobre
à 19h ou à 20h

Les ateliers Connect'Aidants ont été imaginés par



AVEC NOS PROCHES



Gratuit – **sur inscription**
Priorité aux aidants salariés

ENTRETIENS INDIVIDUELS

avec la **coordinatrice**

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

- A la Maison des Aidants de Roubaix
- A domicile
- Chez nos partenaires

ENTRETIENS INDIVIDUELS PSY

avec les **psychologues**

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

- A la Maison des Aidants de Roubaix
- Par téléphone
- A domicile
- Chez nos partenaires

Gratuit

Pour **participer aux activités**,
merci de privilégier vos inscriptions via:

www.soutenirlesaidants.fr

L'équipe reste à votre disposition au
03.20.28.64.49



REPIT pour les aidants

LOISIRS PARTAGES À destination des aidants et de leur proche ou des aidants seuls

SOPHROLOGIE

Avec **Céline Picherot**,
sophrologue

Tous les lundis
de 10h à 11h

Gratuit - **sur inscription**

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Gymnastique douce,
avec **Kévin**

Tous les jeudis
sauf le 19

De 10h30 à 11h30

3€/séance - **sur inscription**

QI GONG

Gymnastique chinoise
avec **Christophe**

Tous les mardis
de 10h30 à 11h30

3€/séance - **sur inscription**

**N'oubliez pas : 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

Lundi 2 octobre
de 14h à 16h



Gratuit - **sur inscription**

ATELIER CREATIF

Expression **conviviale** et
libre, pour **créer ensemble**

Peindre la musique !

Avec **Paul et Mélanie**,

Lundi 16 octobre
de 14h à 16h

3€/pers - **sur inscription**

JOURNEE DES AIDANTS

Repas festif et après-midi dansante, avec l'équipe des
Maisons des Aidants de Roubaix et de Lille !

Vendredi 6 octobre
de 11h30 à 17h30

Au Domaine des Charmes, avenue des Sports à Lesquin

35€/pers-sur inscription

TEMPS CONVIVIAL

Venez vous amuser autour
d'un jeu de société original
avec Danielle et quelques
gaufres à la chantilly

Vendredi 20 octobre
de 14h à 16h

3€/pers - **sur inscription**

