









	MARDI 1er	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENREDI 4
	<p><b>FERIE</b></p> 	<p><b>14h - 17h</b> <b>ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS</b></p> <p>A la Maison des Aidants ou au plus proche de chez vous</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p><b>14h – 16h</b> <b>EXPRESSION THEATRALE pour les aidants</b></p>  <p>Avec Xavier Delarochelambert</p> <p>Sur inscription</p>	<p><b>14h – 16h</b> <b>CHANT CHORAL</b></p> <p>Après-midi musicale en compagnie de Martin, guitariste (aidants et aidés)</p>  <p>Gratuit – sur inscription</p>
	LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10
<p><b>14h - 19h</b> <b>ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS</b></p> <p>A la Maison des Aidants ou au plus proche de chez vous</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p><b>FERIE</b></p>	<p><b>15h15 - 16h15</b> <b>QI GONG pour les aidants</b></p> <p>Gymnastique chinoise</p> <p>Renforcement musculaire et détente</p> <p>3€/séance-sur inscription</p>	<p><b>FERIE</b></p>	<p><b>14h – 16h</b> <b>GOUTER CONVIVAL</b></p> <p><i>Venez déguster des brochettes de fruits !</i></p>  <p>2€/personne-sur inscription</p>
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENREDI 18
<p><b>14h – 16h30</b> <b>INFORMATION 1/5</b></p> <p><b>5 réunions pour les aidants dont le proche a une sclérose en plaques</b></p> <p><b>Avec l'intervention de professionnels spécialisés</b></p> <p>Gratuit - sur inscription</p>	 <p><b>14h - 16h</b> <b>ATELIER CUISINE</b></p> <p>Cuisinons ensemble votre repas du soir ! (aidants et aidés)</p> <p>« Salade de couscous au poulet et chaussons aux pommes et noisettes »</p> <p>3€/repas - sur inscription</p>	<p><b>15h15 - 16h15</b> <b>QI GONG pour les aidants</b></p> <p>Gymnastique chinoise</p> <p>Renforcement musculaire et détente</p> <p>3€/séance- sur inscription</p>	<p><b>14h - 16h</b> <b>ENTRETIENS SUR RENDEZ-VOUS A Linselles</b></p> <p>A la Maison Enfance Famille 5 Avenue Robert Descamps</p> <p><b>14h – 16h</b> <b>EXPRESSION THEATRALE pour les aidants</b></p> <p>Avec Xavier Delarochelambert</p> <p>Sur inscription</p>	<p><b>14h – 16h</b> <b>ACCUEIL LIBRE</b></p> <p>Jeux de cartes ou autre</p>  <p><i>Venez taper le carton en toute convivialité !</i></p> <p>Gratuit – sur inscription</p>

LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
<b>FERIE</b>	<p><b>14h – 16h30</b> <b>INFORMATION 2/5</b></p> <p><b>5 réunions pour les aidants dont le proche a une sclérose en plaques</b></p> <p><b>Possibilité d'accueillir votre proche pour des activités de détente</b></p> <p>Gratuit - sur inscription</p>	<p><b>15h15 - 16h15</b> <b>QI GONG</b> <b>pour les aidants</b></p> <p>Gymnastique chinoise</p> <p>Renforcement musculaire et détente</p> <p>3€/séance- sur inscription</p>	<p><b>14h – 17h</b> <b>FORMATION GESTES ET POSTURES 1/2</b> <b>Pour les aidants</b></p> <p><i>Vous aidez votre proche dans ses déplacements et dans les actes de la vie quotidienne ? Tout ce qu'il faut savoir pour vous préserver</i></p> <p>Avec <b>SIEL BLEU</b></p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p><b>12h - 17h</b> <b>JOURNEE DETENTE</b></p> <p>Petit barbecue au Fort de Seclin suivi de la visite du musée du Fort</p> <p>Situé Chemin du Fort à Seclin</p> <p>Participation 30€/pers Co-voiturage 2€/pers <b>Inscription obligatoire</b></p>
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31	
<p><b>14h – 16h30</b> <b>INFORMATION 3/5</b> <b>5 réunions pour les aidants dont le proche a une sclérose en plaques</b></p>	<p><b>14h - 16h</b> <b>TEMPS D'INFORMATION</b></p> <p><b>Proposer des activités de stimulation cognitive à la personne malade : comment ? pour quoi faire ?</b></p> <p>Avec la psychologue</p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	<p><b>15h15 - 16h15</b> <b>QI GONG</b> <b>pour les aidants</b></p> <p>Gymnastique chinoise</p> <p>Renforcement musculaire et détente</p> <p>3€/séance- sur inscription</p>	<p><b>14h - 17h</b> <b>FORMATION GESTES ET POSTURES 2/2</b> <b>Pour les aidants</b></p> <p><i>Vous aidez votre proche dans ses déplacements ? Vous soulevez des objets lourds ? Ce qu'il faut savoir pour vous préserver</i></p> <p>Avec <b>SIEL BLEU</b></p> <p>Gratuit – sur inscription</p>	
<p><b>14h – 16h</b> <b>CHANT CHORAL</b></p> <p>Avec Martin et sa guitare A la Maison Enfance Famille 5 avenue Robert Descamps <b>A Linselles</b></p> <p>Gratuit - sur inscription</p>				

**Entretiens sur rendez-vous** avec l'infirmière coordinatrice Mélanie Foudi et la psychologue Marie-Elisabeth Piusan du lundi au vendredi à l'horaire qui vous convient le mieux (le lundi jusque 19h).

Une assistante de soins en gérontologie sera présente pour accueillir et divertir votre proche lorsque vous bénéficierez d'activités spécifiques aux aidants. Elle peut également prendre le **relais à domicile** auprès de votre proche pour une durée de 4h minimum à 10h maximum.

**Pour tout renseignement ou inscription : 03 20 28 64 49**



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.maisondesaidantsmetropolelr.fr](http://www.maisondesaidantsmetropolelr.fr)

