

Octobre 2026 – MAISON DES AIDANTS METROPOLE ROUBAIX TOURCOING

1 place de la gare, 59100 Roubaix – 03 20 28 64 49

[sur inscription]

INFORMATION

FORMATION

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

Formation en 3 sessions

Vendredi 9 octobre & Jeudi 15 octobre & Jeudi 22 octobre

de 14h à 16h30

Lieu de la formation : **Salle LCR, 481 rue de Lille, à RONCQ**

Gratuit

SOUTIEN

ATELIER CONNECT'AIDANTS

La gestion de mon anxiété

Echange anonyme téléphonique entre aidants avec un psychologue

**Mardi 13 octobre à 19h
ou Jeudi 15 octobre à 19h**

Les ateliers Connect'Aidants
ont été imaginés par



Gratuit - Priorité aux aidants salariés

POUR TOUT RENSEIGNEMENT OU INSCRIPTION

03 20 28 64 49

www.soutenirlesaidants.fr

POUR VOS RDV MÉDICAUX,
PENSEZ AU

RELAIS DE L'AIDANT

Contactez Sophie M. au
07 88 44 79 80
pour le **relayage à domicile**

ENTRETIENS INDIVIDUELS

Du lundi au vendredi, chez nos
partenaires dans les communes
de Linselles, Halluin, Comines,
Marcq-en-Barœul

[sur inscription]

REPIT

pour les aidants

SOPHROLOGIE

Avec Céline

Le lundi de 10h à 11h

4€ / personne

QI GONG

Avec Marguerite

Le vendredi de 10h30 à 11h30

4€ / personne

RELAXATION SONORE - BOLS TIBETAINS

Avec Marguerite

Les vendredis 2 et 16 octobre de 14h30 à 16h

Prévoir une double paire de chaussettes, un plaid et un coussin.

6€ / personne

DANSE SUR CHAISE

Avec Marguerite

Mardi 6 octobre de 10h30 à 11h30

(auto-massage, étirements doux, cardio léger, coordination, rythme)

5€ / personne

Activités avec GONZAGUE

Les mercredis 7 et 14 octobre de 10h30 à 11h30

Marche au Parc Barbieux : RDV Place des marronniers, avenue du Peuple Belge, Roubaix, à côté de l'arrêt de tramway "Parc Barbieux"

Mercredi 7 octobre : Théâtre/Lecture, de 14h à 16h

Mercredi 14 octobre : Peinture, de 14h à 16h *(prévoir son matériel)*

Gratuit

COUP DE POUCE NUMERIQUE

Si vous avez des questions/difficultés avec Internet ou des outils numériques

Mardi 13 octobre de 14h30 à 16h30

Gratuit - **rdv individuel à réserver**

LOISIRS PARTAGES

pour les aidants et leur proche ou pour les aidants seuls

CHANT

Avec Martin et sa guitare

Lundi 5 octobre de 14h à 16h

A la maison des associations

Salle : La Cafétéria

24 place de la liberté, Roubaix

Gratuit

Z'ANE ATTITUDE

Rencontre avec les ânes
à Frelinghien

Mercredi 14 & 21 octobre
de 14h à 16h

*Informations communiquées au moment
de l'inscription*

Gratuit

ART-THERAPIE

Avec Paul et Mélanie

Lundi 12 octobre de 14h à 16h

Lundi 26 octobre de 14h à 16h

4€ / personne

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

*Gymnastique douce
avec Kévin*

Le jeudi de 10h30 à 11h30

A la maison des associations

Salle : La Chapelle

24 place de la liberté, Roubaix

4€ / aidant

TEMPS CONVIVIAL

Avec Gonzague

**Visite libre du Musée de la Poupée
et du Jouet Ancien**

Mercredi 21 octobre
de 14h30 à 16h

Rdv devant le musée :
Château de Robersart, 13 avenue de
Robersart, Wambrechies

*Possibilité de venir avec ses petits-enfants
(à préciser lors de l'inscription)*

2€ / personne (adulte)