

Août 2026 - MAISON DES AIDANTS METROPOLE ROUBAIX TOURCOING

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

INFORMATION

CONFERENCE

Avec Nos Petits Plus

Présentation de services de quartier personnalisés pour les plus de 60 ans vivant à Roubaix ou Tourcoing
(temps convivial et lien social, aide numérique et administrative, aide à la mobilité, amélioration et entretien du logement)

Lundi 24 août
de 14h à 15h30

Gratuit

[sur inscription]

SOUTIEN

TEMPS D'INFORMATION

Avec un psychologue

"Mon proche est-il dans le déni de ses troubles ?"
Distinguons déni et incapacité à reconnaître la maladie.

Mardi 25 août
de 14h à 16h

Gratuit

PARTAGE D'EXPERIENCE

Avec une psychologue et une assistante de soins en gériatrie

Echangeons autour de notre quotidien !

Mardi 18 août
de 14h30 à 16h

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

Gratuit

ATELIER CONNECT'AIDANTS

Les limites du maintien à domicile
Echange anonyme téléphonique entre aidants avec un psychologue

Mardi 18 août à 19h
ou
Jeudi 20 août à 19h

Les ateliers Connect'Aidants ont été imaginés par



Gratuit - Priorité aux aidants salariés

ENTRETIENS INDIVIDUELS

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

POUR TOUT RENSEIGNEMENT OU INSCRIPTION

03 20 28 64 49

www.soutenirlesaidants.fr

RELAIS DE L'AIDANT

Contactez Sophie M. au

07 88 44 79 80

pour le **relayage à domicile**



REPIT

pour les aidants

[sur inscription]

SOPHROLOGIE

Avec Céline

Uniquement les lundis 3 et 31 août de 10h à 11h

4€ / personne

RELAXATION SONORE

Bols tibétains avec Marguerite

Vendredi 21 août de 10h à 11h30

Prévoir une double paire de chaussettes, un plaid et un coussin + un tapis de sol pour pratiquer allongé.

6€ / personne

DANSE SUR CHAISE

Avec Marguerite

Mercredi 26 août
de 14h30 à 16h

Marguerite, qui propose déjà la relaxation sonore, vous fait découvrir la danse sur chaise (auto-massage, étirements doux, cardio léger, coordination, rythme).

Gratuit (**séance découverte**)

Activité avec Gonzague

Mercredi 19 août 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 19 août de 14h à 16h
Théâtre/Lecture

Gratuit

LOISIRS PARTAGES

pour les aidants et leur proche ou pour les aidants seuls

CHANT

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

Lundi 3 août
de 14h à 16h

A la maison des associations
Salle : La Cafétéria
24 place de la liberté, Roubaix

Gratuit

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Gymnastique douce avec Kévin
de 10h30 à 11h30

Judi 6 et 13 août
A la maison des associations
Salle : La Chapelle
24 place de la liberté, Roubaix

Judi 20 et 27 août
! A la Maison des Aidants !

4€ / aidant

ART-THERAPIE

Avec Paul et Mélanie

Judi 27 août de 14h à 16h

4€ / personne

Z'ANE ATTITUDE

Rencontre avec les ânes
à Frelinghien

Mercredi 12 août
de 14h à 16h

*Informations communiquées au moment
de l'inscription.*

Gratuit

TEMPS CONVIVIAL

Avec Gonzague

**Café gourmand à la Goguette de
Wasquehal**

Mardi 18 août de 14h à 16h

Rdv sur place : 4 avenue Pierre
Mauroy, Wasquehal

Consommations à régler sur place