

# Février 2026 - MAISON DES AIDANTS METROPOLE ROUBAIX TOURCOING

1 place de la gare, 59100 Roubaix

## INFORMATION

[sur inscription]

## SOUTIEN

### CONFERENCE

Avec la Coopérative Funéraire de Lille

**"Le parcours des funérailles et les volontés funéraires"**

**Mardi 10 février**  
de 14h30 à 16h30

Gratuit

### CONFERENCE

Avec Clubster NSL

**"Ma box autonomie"**  
Sensibilisation sur les aides techniques facilitant l'avancée en âge à domicile

**Mardi 24 février**  
de 14h30 à 16h30

Gratuit

### TEMPS D'INFORMATION

Avec une psychologue

**"Mieux comprendre les troubles du comportement"**

**Jeudi 26 février**  
de 14h30 à 16h30

Gratuit

### PARTAGE D'EXPERIENCE

Avec un psychologue

**"Mon proche est décédé... et maintenant ?"**

Groupe d'échange pour aidants endeuillés

**Mardi 17 février** de 14h à 16h

A Linselles – Salle Cœur-de-Vie  
17b rue de Tourcoing

Gratuit

### POUR TOUT RENSEIGNEMENT OU INSCRIPTION

**03 20 28 64 49**

[www.soutenirlesaidants.fr](http://www.soutenirlesaidants.fr)

### RELAIS DE L'AIDANT

Contactez Sophie au

**07 88 44 79 80**

pour le **relayage à domicile**

### FORMATION

A destination des aidants dont le proche est atteint de la **maladie de Parkinson**

2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> séances :

**Jeudi 5 février** de 14h à 16h  
&  
**Jeudi 12 février** de 14h à 16h

Gratuit

### ATELIER CONNECT'AIDANTS

**"La relation conjugale face à la maladie"**

Echange anonyme téléphonique entre aidants avec un psychologue

**Mardi 10 février** à 19h  
**ou jeudi 12 février** 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

## REPIT pour les aidants

[sur inscription]

## LOISIRS PARTAGES pour les aidants et leur proche ou pour les aidants seuls

### SOPHROLOGIE

Avec Céline

**Tous les lundis**  
de 10h à 11h

4€ / personne

### QI GONG

*Gymnastique chinoise*  
avec Christophe

**Tous les mardis**  
de 10h30 à 11h30

4€ / personne

### RELAXATION SONORE

*Bols tibétains*  
avec Marguerite

**Mercredi 11 février**  
de 14h30 à 16h

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

6€ / personne

### CHANT

Avec Martin et sa guitare,  
autour des airs d'autrefois  
**Lundi 2 février**  
de 14h à 16h

-----  
Avec Vinnie,  
karaoke thématique :  
la déclaration d'amour  
**Lundi 16 février**  
de 14h à 16h

Gratuit

### ART THERAPIE

Avec Paul et Mélanie

**Lundi 9 février**  
de 14h à 16h

4€ / personne

### Activités avec Gonzague

#### Mercredi 4 février

Musique : "les comédies musicales  
françaises de 2000 à 2010",  
de 14h à 16h

#### Mercredi 11 février

Musique : "le Rock des années 50,  
2ème partie", de 10h à 11h30

#### Mercredi 25 février

Théâtre/Lecture, de 10h à 11h30

Gratuit

### Activités avec Vinnie

#### Mardi 3 février

Atelier multimédia : outils de  
messagerie (mail, SMS, WhatsApp...)  
de 14h à 16h

#### Lundi 23 février

Jeux de société  
de 14h à 16h

Gratuit

### ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

*Gymnastique douce*  
avec Kévin

**Tous les jeudis**  
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 guidée**  
**au MUba Eugène Leroy**

**Mercredi 11 février**  
de 15h30 à 17h  
Rdv devant le 2 rue Paul Doumer à  
Tourcoing

Gratuit