MAISON DES AIDANTS

Lille Roubaix Tourcoing

Octobre 2025

LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS DE ROUBAIX-TOURCOING

06 75 50 82 62

plateformedesaidants@papillonsblancs-rxtg.org

Les PAPILLONS BLANCS Roubaix-Tourcoing

Votre proche a besoin de vous ?
Et vous, de quoi avez-vous besoin ?
Vous avez une question, besoin d'une aide administrative, d'un soutien psychologique ou juridique ou besoin de répit ?
La maison des aidants est là pour vous !

Planning des activités d'octobre

Inscription auprès d' Emilie Billiet au **07 88 71 27 02** ou sur le site www.soutenirlesaidants.fr

Vendredi 3 Sophrologie

de 10h à 11h
au foyer Langevin
339 rue du Chêne Houpline, Tourcoing

coût 2€

Prévoir un plaid

Mardi 7 Journée des aidants

de 10h à 17h30
au DAME du Roitelet,
105 rue du Roitelet, Tourcoing

Mercredi 8 Médiation animale (aidant / aidé)

à 14h et 15h15
au DAME du Roitelet,
105 rue du Roitelet, Tourcoing

coût 4€

Vendredi 10 Réflexologie et Amma Assis

de 13h30 à 15h30
à la résidence du Pont de Neuville
2A rue Jean Jaurès, Neuville-en-Ferrain

coût 4€

Vendredi 10 et mercredi 15 Formation communication bienveillante et responsable

de 8h30 à 12h30
au siège des Paillons Blancs,
339 rue du Chêne Houpline, Tourcoing

Mardi 14 Yoga

de 9h30 à 11h
au foyer Altitude
31 Cité du Vieux Moulin, Halluin

coût 2€

Prévoir un plaid

Jeudi 16 Formation gestion du patrimoine des personnes aidées

de 14h à 16h
au 62 rue du long pot, Lille

Jeudi 16 Forum retraite

de 10h à 16h
à la salle des fêtes de l'Hôtel de ville
10 place Victor Hassebroucq, Tourcoing

Vendredi 17 Pair-aidance

de 9h à 12h30
au siège des Papillons Blancs,
339 rue du Chêne Houpline, Tourcoing

Vendredi 17 Marche papotte

à 14h
à la ferme du Mont Saint Jean
7 chemin d'eau, Halluin

Prévoir gourde et baskets de marche

Lundi 20 Réunion d'information vie affective et sexuelle

à 10h
au siège des Papillons Blancs,
339 rue du Chêne Houpline, Tourcoing

Mercredi 22 Médiation animale (aidant / aidé)

à 14h et 15h15
au DAME du Roitelet,
105 rue du Roitelet, Tourcoing

coût 4€

Mardi 24 Pilate

de 9h à 10h
au foyer Langevin
339 rue du Chêne Houpline, Tourcoing

coût 2€

Vendredi 24 Activité jeune aidant sur le thème Halloween

Pour garder le suspense, les informations vous seront données ultérieurement

coût 5€

Quelques précisions sur nos activités

Journée des aidants

Mardi 7 octobre de 10h à 17h30

105 rue du Roitelet, Tourcoing

À l'occasion de la Journée Nationale des Aidants, nous organisons une journée spéciale intitulée "S'informer, s'exprimer, s'accorder du répit". Au programme, une table ronde intitulée “Etre aidant au quotidien : regards croisés”, une conférence sur les droits des aidants, une exposition photo et témoignages et des ateliers participatifs.

Un déjeuner est possible sur place au prix de 4 €, sur réservation.

Inscription via le QR-code ou au 03 20 28 64 29

Sensibilisation communication bienveillante et responsable

Vendredi 10 et mercredi 15 octobre de 8h30 à 12h30

339 rue du Chêne Houpline, Tourcoing

La sensibilisation communication bienveillante et responsable est un atelier qui s’inspire des principes de la communication non violente (CNV).

Elle vous permettra de :

- Mieux comprendre vos besoins et ceux de votre interlocuteur.
- Développer des relations plus harmonieuses et authentiques.
- Améliorer la qualité de vos échanges au quotidien.

Elle se déroule sur 2 matinées, il est impératif de venir aux deux matinées.

Inscription obligatoire auprès d’Emilie Billiet au **07 88 71 27 02**

Formation gestion du patrimoine des personnes aidées

Jeudi 16 octobre de 14h à 16h

62 rue du long pot, Lille

De nombreux aidants s'inquiètent de l'avenir financier de leur proche handicapé en cas de disparition. L'épargne est souvent découragée car elle peut réduire certaines aides essentielles comme l'AAH. Des solutions existent, comme l'assurance-vie avec option "épargne handicap", pour permettre à la personne aidée de se constituer un revenu complémentaire et d'anticiper l'avenir.

Inscription obligatoire au 03 20 34 02 55 ou à aide-aidants@papillonsblancs-Lille.org.

Forum retraite

Jeudi 16 octobre de 10h à 16h

10 place Victor Hassebroucq, Tourcoing

Le Forum retraite, à destination des travailleurs d’ESAT de plus de 45 ans, leur permettra de préparer le passage à la retraite et la vie après le travail.
Au cours de la journée, il sera proposé aux personnes d’assister à des conférences ou tables rondes relatives au sujet de la retraite.

Réunion d'information vie affective et sexuelle

Lundi 20 octobre à 10h

339 rue du Chêne Houpline, Tourcoing

Nous mettons en place une série d'ateliers dédiés à la vie relationnelle, affective et sexuelle. Lors de ces ateliers différents thèmes comme la puberté, les émotions, le consentement et les relations amicales et amoureuses seront abordés. Que vous soyez un aidé, un jeune aidant ou un aidant, ces rencontres sont pensées et adaptées pour vous.

L'objectif est de créer un espace de parole bienveillant pour s'informer, dialoguer et obtenir des clés pour mieux appréhender cette thématique au quotidien.

Cette rencontre n'engagera pas votre participation alors n'hésitez pas à vous inscrire au 07 88 71 27 02 !

Coaching

La Maison des Aidants vous propose un accompagnement personnalisé pour vous aider à atteindre vos objectifs de changement. Que vous souhaitiez développer votre confiance en vous, mieux vous organiser, prendre soin de vous, lancer un projet ou améliorer votre communication, le coaching est un outil à votre service.

L' accompagnement se déroule en plusieurs étapes clés :

- 1h d'écoute et de découverte pour une première prise de contact.
- Une séance de 2h pour analyser votre demande et définir clairement votre objectif.
- Un suivi de 9 séances de 1h30 pour progresser pas à pas.

Le succès de cette démarche repose sur un engagement mutuel et une participation régulière, à raison d'une séance toutes les deux semaines en moyenne. Pour votre confort, les séances peuvent avoir lieu à la Maison des Aidants, en visioconférence ou au cabinet du coach à Lomme.

Inscription auprès d' Emilie Billiet au **07 88 71 27 02**

Formations et informations du mois

Webinaire Udapei sur L'Allocation Adultes Handicapés (AAH)

Jeudi 9 octobre de 17h à 18h

L'allocation aux adultes handicapés (AAH) est une allocation de solidarité, financée par l'État, versée par les Caisses d'allocations familiales (CAF), elle est accordée sur décision de la CDAPH (Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées), destinée à assurer aux personnes handicapées un minimum de ressources.

Contenu

- Comprendre ce qu'est l'allocation adultes handicapés,
- Connaitre les conditions d'éligibilité,
- Savoir comment en bénéficier.

Si vous souhaitez recevoir le lien d'inscription, merci de faire la demande par e-mail à **eleroy@papillonsblancs-rxtg.org.**

Positive lab - Les lab extraordinaire

Les jeudis de 9h30 à 11h30

13 rue Coligny, 59100 Roubaix

Le lab extraordinaire propose des ateliers de parents d'enfants à besoins particuliers ou en situation de handicap, ce mois ci les thèmes abordé sont: les familles référente (jeudi 2), les activités extra-scolaires (jeudi 09) et les fratrie (jeudi 23).

Inscription auprès Célia Boul au **06 98 70 07 81**