



LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS DE R O U B A I X - T O U R C O I N G

plateformedesaidants@papillonsblancs-rxtg.org
06 75 50 82 62

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 de mars

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

Mercredi 4 Pair-aidance

"S'autoriser à prendre soin de soi en tant qu'aidant"



de 9h à 12h

au siège des Papillons Blancs,
339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing

Mercredi 4 Médiation animale (aidant / aidé)



coût 4€

à 14h et 15h15

au DAME du Roitelet,
105, rue du Roitelet - Tourcoing

Mardi 10 Atelier dossier MDPH

à 9h

au siège des Papillons Blancs,
339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing

Jeudi 12 Body boxing



coût 2€

de 12h30 à 13h30

au foyer Langevin

339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing

Vendredi 13 Réflexologie et Amma Assis



coût 4€

de 13h30 à 15h30

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

Mercredi 18 Médiation animale (aidant / aidé)



coût 4€

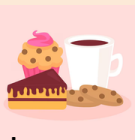
à 14h et 15h15

au DAME du Roitelet,
105, rue du Roitelet - Tourcoing

Vendredi 20 Douceurs Partagées

de 14h à 16h

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



Samedi 21 Atelier chorale

de 11h à 12h

au foyer Langevin
339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing



coût 3€

Mercredi 25 Peinture sur céramique

de 10h à 12h

Popcup café

251, Rue Pasteur - Marcq-en-Barœul



coût 5€

Vendredi 27 Pair-aidance

"Maintenir sa vie sociale et amicale"

de 9h à 12h

au siège des Papillons Blancs,
339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing



Certains lieux d'activités ne sont pas très bien desservis par les transports en commun, il est donc possible de faire du **covoiturage**.

Départ 30 minutes avant le début de l'activité, du 339 rue du Chêne Houpline, Tourcoing.
Prévenir lors de l'inscription.

Quelques précisions sur nos activités

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

Pair-aidance " S'autoriser à prendre soin de soi en tant qu'aidant "

 **Vendredi 12 décembre à partir de 9h à 12h**

 **339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing**

En tant qu'aidant, votre rôle est essentiel et demande une grande énergie. Cependant, il est facile de s'oublier dans l'accompagnement de l'autre. Notre groupe de pair-aidance est un espace bienveillant et confidentiel où vous pouvez échanger et vous appuyer sur les autres ; loin du tumulte du quotidien.

S'autoriser à prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité pour continuer à aider son proche.

Atelier dossier MDPH

 **Mardi 10 mars à 9h**

 **Foyer Langevin, 339 rue du Chêne Houpline - Tourcoing**

La Plateforme des Aidants organise, en partenariat avec un représentant de la MDPH, un atelier pour vous accompagner dans la constitution de votre dossier MDPH.

Au programme :

- Présentation du dossier MDPH (par le représentant MDPH).
- Séance de questions-réponses avec les intervenants.
- Atelier Pratique : Remplissage individuel de votre dossier, avec le soutien de l'équipe de la PFR : Clément Sudry (juriste), Alexandra Lefevre (travailleuse sociale) et Janine Parreno (assistante sociale).

Inscription prioritaire aux aidants dont les droits MDPH arrivent à échéance dans moins d'**un an** ou qui font une **nouvelle demande**.

Douceur partagées

 **Vendredi 20 mars de 14h à 16h**

 **Résidence du Pont de Neuville, 2A rue Jean Jaurès - Neuville-en-Ferrain**

Rejoignez-nous pour une auberge espagnole gourmande !

Le concept est simple : Chacun apporte une petite douceur à partager, un morceau de chocolat, un gâteau, des biscuits, quelques fruits ou simplement un sourire... tout est bienvenu ! Pas besoin de cuisiner pendant des heures, c'est votre présence qui compte le plus !

Peinture sur céramique

 **Mercredi 25 mars à 10h**

 **Popcup café, 251 Rue Pasteur - Marcq-en-Barœul**

Pas besoin d'être Picasso, l'idée est avant tout de s'amuser. Le concept est simple : on choisit chacun notre pièce, on laisse parler notre imagination et on partage un moment ludique de pure déconnexion.

Pair-aidance " Maintenir sa vie sociale et amicale "

 **Vendredi 27 mars de 9h à 12h**

 **339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing**

Être aidant, c'est souvent vivre dans un fuseau horaire différent des autres. Entre les soins, les rendez-vous et la fatigue, le monde extérieur semble parfois s'éloigner. On finit par dire "non" aux invitations, par peur de déranger ou simplement par manque d'énergie.

Et si on en parlait entre nous ?

Formations et informations du mois

Questionnaire – Vacances, loisirs et répit

La Plateforme des aidants souhaite réaliser un état des lieux concernant l'accès aux vacances, aux loisirs et au répit pour les aidants d'enfants (3-17ans) en situation de handicap.

Dans cette perspective, nous vous proposons de répondre à un court questionnaire. L'objectif est de recenser vos besoins, les difficultés rencontrées et les ressources existantes sur le territoire.

Cette démarche vise avant tout à recueillir votre expérience et à mieux connaître votre quotidien. Elle ne garantit pas la mise en place de nouvelles solutions immédiates, mais vos réponses contribueront à éclairer notre réflexion.

Votre participation est précieuse.

Nous vous remercions sincèrement du temps que vous accepterez d'y consacrer.

👉 Accéder au questionnaire :



Journée spéciale aidants pour personne en situation de handicap vieillissante

 **Jeudi 2 avril de 10h à 17h**

 **16, rue Annie Girardot - Linselles**

L'EHPAD Les Jardins des Sens et la Maison des Aidants s'associent pour organiser une journée dédiée à ceux qui accompagnent au quotidien un proche vieillissant.

Vous vous posez des questions sur vos droits, la prévention ou les solutions d'accompagnement, mais vous ne savez pas vers qui vous tourner ? Venez découvrir les ressources existantes.

Au programme :

- Stands d'informations
- Mini-conférences de présentation

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**

Fête associative des Papillons Blancs de Roubaix - Tourcoing

 **Samedi 28 et dimanche 29 mars à 14h30**

 **Espace Concorde, 51-53 Chemin des Crieurs - Villeneuve-d'Ascq**

Venez vibrer au rythme du Grand Show des Talents, un spectacle unique et gratuit créé par les personnes accompagnées de l'association Les Papillons Blancs de Roubaix-Tourcoing. Un moment de partage inoubliable où les talents sont à l'honneur !

Inscription par mail à **actionsfamiliales@papillonsblancs-rxtg.org**