



MAISON DES AIDANTS

Lille Roubaix Tourcoing

Avril 2026



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 d'avril

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

Mercredi 1 Chasse aux œufs (familiale)



de 14h à 16h
à la résidence La Pépinière
2A, rue Jean Jaurès - Neuville-en-Ferrain

Mercredi 8 Médiation animale (aidant / aidé)



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

Jeudi 9 Body boxing

de 12h30 à 13h30
au foyer Langevin
339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing



coût 2€

Jeudi 9 Les droits à la retraite des aidants

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

Vendredi 10 Présentation de l'Adaptelier

de 10h à 11h
au Siège de Papillons blancs
339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing



coût 3€

Samedi 11 Atelier chorale

de 11h à 12h
au foyer Langevin
339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing

Lundi 13 Yoga

de 14h à 15h30
481, rue de Lille - Roncq
(porte marron derrière l'arrêt de bus)



coût 2€

Prévoir un plaid

Mercredi 15 Médiation animale (aidant / aidé)

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



coût 4€

Vendredi 17 Experimental park (jeunes aidants)



de 13h15 à 16h30
départ depuis le Siège
339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing



coût 2€

Lundi 27 Sophrologie

de 14h à 15h
481, rue de Lille - Roncq
(porte marron derrière l'arrêt de bus)

Prévoir un plaid

NOUVEAU

Mardi 28 Visite d'un camping

de 10h30 à 16h30
départ depuis le Siège
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

Chasse aux œufs

Mercredi 1 avril de 14h à 16h

2A rue Jean Jaurès, Neuville-en-Ferrain

Nous avons le plaisir de vous accueillir, comme chaque année, pour la traditionnelle chasse aux œufs ! Nous donnons rendez-vous à toute votre famille.

Formation Les droits à la retraite des aidants

Jeudi 9 avril de 14h à 16h

62 rue du long pot - Lille

Les aidants, souvent contraints d'interrompre ou de réduire leur activité professionnelle pour accompagner un proche, s'inquiètent de l'impact de leur engagement sur leur retraite.

Cette formation abordera la définition de l'aidant, l'assurance vieillesse des aidants (AVA), les majorations de trimestres d'assurance et l'accès à la retraite à taux plein.

Les participants ayant des questions spécifiques seront invités à se rapprocher de leur plateforme locale d'accompagnement et de répit.

Inscription obligatoire au **03.20.34.02.55** ou par mail à **aide-aidants@papillonsblancs-lille.org**

Présentation de l'Adaptelier

Vendredi 10 avril de 10h à 11h

339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing

L'Adaptelier est une entreprise lilloise innovante dédiée à la mode inclusive. Partie d'un constat simple : l'habillement est un geste quotidien qui devient souvent une source de douleur ou de stress en cas de handicap ou de vieillissement. Elle vous propose de transformer vos propres vêtements (ceux que vous aimez et qui font votre identité) pour les rendre ergonomiques.

Expérimental park - jeunes aidants

Vendredi 17 avril de 13h15 à 16h30

339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing

Le professeur Hashtag s'est (encore) perdu dans les couloirs du temps... Et devinez quoi ? C'est à vous de le ramener dans le présent. Réflexion, agilité, logique, esprit d'équipe : votre mission, si vous l'acceptez : réussir un maximum d'épreuves ! Prêts à relever le défi ?

Visite d'un camping

Mardi 28 avril de 10h30 à 16h30

339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing

Nous vous proposons de visiter le camping Les Dunes de Bray-Dunes. Situé en bord de mer, ce camping propose grâce à l'initiative de Vacances Répit pour Tous (VRT) un mobil-home adapté pour 4 personnes avec rampe d'accès qui permet aux familles de pouvoir bénéficier avec leur proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie, d'un temps de vacances dans un milieu sécurisant et adapté.

Si la météo nous le permet, nous pique-niquerons sur la digue et nous profiterons d'une balade pour découvrir les environs.

Formations et informations du mois

Journée portes ouvertes du SESSAD Fil Bleu

Mercredi 1 avril de 14h à 16h

20, rue de Cassel - Roubaix

Le SESSAD Fil Bleu a le plaisir de vous inviter à sa journée portes ouvertes,

Au programme :

- Présentation du SESSAD et de ses missions
- Rencontres avec les professionnels
- Découverte des outils et des espaces d'accompagnement
- Temps d'échange et réponses à vos questions

Pour plus d'informations : accueil.filbleu@autisme-et-familles.fr / **03.20.65.44.97**

Journée portes ouvertes du FAM de Linselles

Vendredi 10 avril de 14h à 17h

14, rue Catherine-Rose Delannoy - Linselles (FAM les Piérides)

All. des Châtaigniers - Linselles (appartements du FAM, accueil de jour et externalisé)

Venez découvrir le FAM (Foyer d'Accueil Médicalisé) et ses services lors de la journée portes ouvertes. De nombreuses places de stationnement sont disponibles sur le parking de l'espace Deplancke, 26 route de Hautevalle (face au collège Henri Matisse) à Linselles.

Vide dressing du foyer d'hébergement Langevin

vendredi 10 avril et samedi 11 avril de 10h à 18h

339, rue du Chêne Houpline - Tourcoing

Suite au succès des éditions précédentes, les résidents du foyer Langevin renouvellent leur projet éco-responsable. Désormais, ce rendez-vous deviendra annuel afin de financer un séjour pour l'ensemble des résidents. De plus, tous les invendus seront reversés au Secours Populaire.

Journée portes ouvertes de l'IME le Relais

Samedi 11 avril de 10h à 12h30

81, rue de la ferme - Tourcoing

L'IME le Relais a le plaisir de vous inviter à sa journée portes ouvertes,

Au programme :

- Rencontres avec les professionnels
- Découverte des outils pédagogiques
- Animations

Pour plus d'informations : accueil.relais@autisme-et-familles.fr / **03.20.26.45.26**

Burn out parental et si on en parlait ?

Être parent est sans doute l'un des rôles les plus gratifiants et aussi un défi quotidien, mais quand l'épuisement s'installe durablement, le risque de burn-out est réel. Ce n'est pas une fatalité, ni un signe de faiblesse, mais le résultat d'un déséquilibre entre des exigences trop élevées et des ressources qui s'amenuisent.

Ne restez pas seul.e face à ce sentiment d'épuisement. La maison des aidants est à votre écoute au **06 75 50 82 62**.