

LES TEMPS DE PARTAGE ET DE CONVIVIALITÉ

Cafés convivialités :

En mai, nous continuons les temps de retrouvailles lors de nos « cafés convivialités », retrouvez-nous tous les jeudis matins autour d'un café, à partir de 10h30.

Ateliers jardins :

En mai, nous poursuivons la décoration des parpaings pour le jardin le jeudi 6 mai (14h30) et le mardi 18 mai (10h30).

Ateliers mosaïques (*complet*) :

Venez découvrir la mosaïque le mercredi 19 et le jeudi 20 mai à 14h00, et réaliser vos propres créations dans une ambiance conviviale et détendue.

Après-midi jeux de société :

Venez vous amuser et prendre du plaisir autour de divers jeux de société les après-midis des lundis 10 mai et 31 mai (à partir de 14h30).

LES TEMPS D'ECOUTE ET D'ECHANGE

Soutien psychologique :

Les entretiens individuels restent possibles en présentiel, mais ils peuvent également être réalisés par téléphone ou à domicile en fonction de la situation de chacun. Pour cela, les aidants peuvent prendre rendez-vous auprès de la psychologue, Leslie Alemagna, les lundis, mercredis matins et jeudis.

Groupe de parole :

Un nouveau groupe de parole aura lieu le jeudi 20 mai à 14h30. Une fois par mois cet espace de parole vous est proposé afin d'échanger ensemble avec la psychologue sur le vécu de chacun en tant qu'aidant et accompagnant de votre proche malade. (*En fonction du nombre de personnes inscrites, celui-ci pourra avoir lieu dans une salle à la Métropole Aidante (métro saxe Gambetta)*).

Formation des aidants familiaux :

« Mieux comprendre pour mieux aider »

Deux fois par an une formation des aidants co-organisée avec France Alzheimer a lieu dans nos locaux. Pour vous aider dans votre démarche d'accompagnement auprès de votre proche malade, nous vous proposons un cycle de 6 modules réparti sur plusieurs semaines. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

LES TEMPS D'EXPRESSION

Gym douce (*complet*) :

Pour se maintenir en forme et retrouver du bien-être physique. Séances animés par Ludivine Gilbert (association Siel Bleu) diplômée d'activité physique adaptée. Tous les mercredis matins à 10h45. *Inscription trimestrielle.*

Expression créative :

Venez passer un moment de détente, où vous pourrez vous exprimer créativement dans un cadre bienveillant et sans jugement, encadrés par une art-thérapeute. Aucune compétence artistique n'est requise. Tous les mardis matin à 10h15. *Inscription trimestrielle.*

LEGENDE :



: Activités pour les aidants.



: Activités pour les aidants, avec la possibilité de venir avec son proche malade.



Le Bistrot des Aidants, c'est aussi :

- **Un temps d'accueil sans rendez-vous, du lundi au jeudi de 9 h 30 à 16 h 30.**
- **Du café, du soutien, des conseils...**
- **Des entretiens individuels avec la psychologue sur rendez-vous.**
- **Une Médiathèque des aidants qui propose des conseils de lecture, des livres et des documents sur la maladie d'Alzheimer.**

DVD : La tête en friche, Floride, Still Alice, Flore...

LIVRES : Alzheimer mon amour, Le bonheur plus fort que l'oubli, Unité de vie...

A emprunter, consulter sur place ou acheter à prix coûtant.

Dans le cas où certaines activités seraient complètes, vous pouvez tout de même vous inscrire sur liste d'attente, et nous reviendrons vers vous en cas de désistement.

PROGRAMME DES
ACTIVITÉS

Mai 2021

Le Bistrot des Aidants est un lieu de ressources pour les proches et les familles de personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée.

**Les activités se font uniquement sur inscription au : 04 78 76 50 48
ou sur place au : 15 rue Villon, Lyon 8ème.**

Bistrotidesaidants@polydom.com

Adhésion annuelle de 50 €.

Attention, il est important de s'inscrire et de nous faire part de votre venue (par mail ou par téléphone) aux activités. En effet, en raison des règles sanitaires, le nombre de personnes est limité dans nos locaux, et nous ne pouvons recevoir que sur rendez-vous. De plus, nous vous tiendrons informé d'éventuels changements ou annulations, en fonction de l'évolution de la situation.