

JANVIER

FEVRIER

Légende :

Tous les Lundis 	Gymnastique douce de 10h45 à 11h45 Pour se maintenir en forme et retrouver du bien être. Séances animées par Ludivine Gilbert (Siel Bleu)	Tous les Lundis 	Gymnastique douce de 10h45 à 11h45 Pour se maintenir en forme et retrouver du bien être. Séances animées par Ludivine Gilbert (SielBleu)
Tous les Mardis et Jedis 	Art Thérapie Découverte de l'art-thérapie. Séances animées par Eva Foerster les mardis matin de 10h à 12h ou jeudi après- midi de 14h à 16h	Tous les Mardis ou Jedis 	Art Thérapie 1er cycle de séances animées par Eva Foerster. Le créneau sera défini et communiqué fin janvier
Jeudi 06  	La Galette et LOTO à 14h30 Venez fêter la galette des rois avec nous ! Pour l'occasion un loto sera également organisé ! Participation de 5€.	Mardi 01  	Fêtons la Chandeleur 15h Venez faire et dégustez des crêpes au Bistrot des Aidants !
Vendredi 07  	Atelier Créatif "Mosaïque" à 10h Dans une ambiance conviviale et détendue, venez découvrir la mosaïque et réaliser vos propres créations.	Lundi 07 ⁽³⁾ Lundi 21 ⁽⁴⁾ 	Formation des Aidants de 14h à 16h30 S'adresse aux personnes qui accompagnent un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.
Lundi 10 ⁽¹⁾ Lundi 24 ⁽²⁾ 	Formation des Aidants de 14h à 16h30 S'adresse aux personnes qui accompagnent un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.	Mardi 08  	Les rencontres Lugdunum à 14h Exposition : En Quête de Pouvoir, de Rome à Lugdunum. Suivi d'un atelier de frappe de monnaie.
Mardi 11  	Atelier cuisine à 10h Cap sur l'Italie, confection de spécialités Italiennes. Participation de 8€.	Vendredi 11  	Atelier Créatif "Mosaïque" à 10h Dans une ambiance conviviale et détendue, venez découvrir la mosaïque et réaliser vos propres créations.
Lundi 17 	Groupe de parole, cycle de 4 séances (3) C'est un temps de rencontre, d'écoute et de compréhension des expériences de chacun autour de la maladie.	Lundi 14 	Groupe de parole, cycle de 4 séances (4) C'est un temps de rencontre, d'écoute et de compréhension des expériences de chacun autour de la maladie.
Mardi 18  	Les rencontres Lugdunum à 14h Présentation du musée : Lugdunum, entre histoire et archéologie. Suivi d'un atelier autour de l'argile.	Mardi 15 	Les P'tits déj du Bistrot à 10h Venez discuter autour d'un café et de ses viennoiseries
Mercredi 19  	Après midi Jouons ensemble ! à 14h Venez jouez avec nous à des jeux de société. Belote, Scrabble, Rummikub...	Vendredi 18  	Sortie Au bonheur des chats à 15h Retrouvons nous dans un bar à Chats dans une ambiance relaxante et chaleureuse autour d'un goûter et de nombreux félins .
Lundi 24  	Dans l'Atelier du Quatuor Debussy à 19h Plongez dans l'art des cordes, de l'intérieur, au plus près des musiciens, dans un cadre convivial d'échange avec le public. Dans la Galerie de l'INSPE, 5 rue Anselme	Mardi 22 	Atelier Créatif : Sculpture à 10h Venez expérimenter l'argile ! Vous découvrirez et vous perfectionnerez à la sculpture.
Mercredi 26  	Sortie au restaurant à 12h Retrouvons nous au Côté Cour pour un moment convivial .	Mercredi 23  	Après midi Jouons ensemble ! à 14h Venez jouez avec nous à des jeux de société. Belote, Scrabble, Rummikub...
Vendredi 28 	Atelier Créatif : Sculpture à 10h Venez expérimenter l'argile ! Vous découvrirez et vous perfectionnerez à la sculpture.		

-  : Activités pour les Aidants.
-   : Activités pour les Aidants, avec la possibilité de venir avec le proche aidé.
-  : Gymnastique douce
-  : Activités au Bistrot des Aidants
-  : Activités à l'extérieur
-  : Ateliers créatifs
-  : Groupe de parole
-  : Evénement au Bistrot des Aidants
-  : Art thérapie

Les activités se font uniquement sur inscription. Dans certains cas, une participation pourra vous être demandée.

La Gymnastique au Bistrot des Aidants

Venez passer du bon temps et prendre plaisir à retrouver du bien-être physique avec Ludivine Gilbert, diplômée d'activité physique adaptée.

Inscription trimestrielle

L'Art Thérapie

Nous vous proposons une découverte de l'art thérapie avec des supports comme la peinture ou l'argile. Ces ateliers ne demande aucunes connaissances artistiques et offre un espace d'expression qui permet à chacun de se (re) découvrir en laissant ses mains ressentir, explorer et expérimenter.

Groupe de parole

Un cycle de 4 séances vous est proposé afin d'échanger en groupe, en présence de la psychologue du Bistrot des aidants, sur le vécu de chacun en tant qu'aidant et accompagnant de votre proche malade. C'est un temps de rencontre, d'écoute et de compréhension des expériences de chacun autour de la maladie.

Une séance par mois, de 14h30 à 16h30, sur inscription seulement, (nombre de places limitées). Un nouveau cycle sera proposé au mois de Mars.



Formation des aidants familiaux

"Mieux comprendre pour mieux aider"

La maladie d'Alzheimer est souvent déroutante pour l'entourage. On cherche à aider le malade mais c'est difficile...

Comment bien s'y prendre. Comment résister à l'usure que la maladie provoque ? Comment tenir... ?

Pour vous aider dans votre démarche d'accompagnement auprès de votre proche, nous vous proposons un cycle de 6 modules, réparti sur les mois de janvier, février et mars.

Rencontres co-organisées avec l'association France Alzheimer et animées par un psychologue et une bénévole.



Le Bistrot des Aidants, c'est aussi :



Un accueil du lundi au vendredi de 9h30 à 17h.



Du café, du soutien, des conseils...



Du lien social, de la convivialité : sorties, activités, événements...



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.

Bistrot des aidants

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

Janvier et Février 2022

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

Les activités se font uniquement sur inscription au :

04 78 76 50 48

ou sur place au :

15, rue Villon, Lyon 8ème

ou encore :

bistrotidesaidants@polydom.com

