

## Tous nos services



ASSURER VOTRE CONFORT ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Soins d'hygiène, aide au lever et au coucher, à l'habillement...



PRESERVER VOTRE ALIMENTATION

Aide à la préparation des repas, courses



ENTREtenir VOTRE CADRE DE VIE

Entretien du logement et du linge



SOUTENIR VOTRE ENTOURAGE

Accompagnement des proches aidants



SORTIR

Accompagnement véhiculé pour vos déplacements (promenades, rendez-vous, courses, visites...)

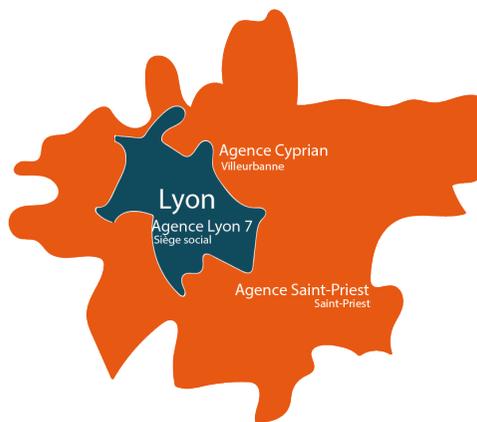


ET D'AVANTAGE

Activités conviviales (initiation au numérique, ateliers de prévention, ateliers bien-être et santé, ateliers découverte...)

Aide administrative, Compagnie, présence, Téléassistance

# MAIN TENIR



**Agence Lyon 7ème** (Siège social) : 110 Avenue Jean Jaurès 69007 Lyon

**Agence Cyprian** : Actimart de la Rize, Bâtiment C, 109 rue du 1er mars 1943 69100 Villeurbanne

**Agence Saint-Priest** : 3 rue du Docteur Gallavardin 69800 Saint-Priest

**villeurbanne**

**CCAS** Centre communal d'action sociale  
**VILLEURBANNE**

**Charte nationale qualité**  
SERVICES À LA PERSONNE

**UNA**  
Union Nationale de l'Aide, des Soins et des Services aux Domiciles.

# MAIN TENIR

PROGRAMME DES ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS

UN TEMPS POUR SOI

GRATUIT !



Proches aidants, un temps pour soi

Cérémonie du thé, Art floral japonais  
Dao Yin



Café des aidants

Rencontres et échanges entre aidants



Formation des aidants

Concilier vie privée et vie d'aidant

Qu'est-ce qu'un aidant ?

Vous accompagnez régulièrement un parent âgé, un proche malade ou handicapé.

Vous êtes intéressé ? Contactez-nous !

04 78 58 05 68

prevention@maintenir.asso.fr

www.maintenir.asso.fr

# Proches aidants, un temps pour soi

Parce qu'il est parfois difficile d'accompagner un.e proche au quotidien, nous vous proposons des temps de détente et de partage entre aidants.

Venez découvrir la cérémonie du thé



Initiez-vous à l'art floral japonais Ikébana

Venez découvrir le DaoYin



Rejoignez-nous **des vendredis programmés de 14h à 16h** (interruption durant les vacances scolaires)

Vous pouvez participer à une ou plusieurs séances en fonction de vos possibilités et vos envies.

Les ateliers sont co-animés par notre Chargée de mission et un praticien en médecine chinoise.



# Café des aidants®

Réseau National

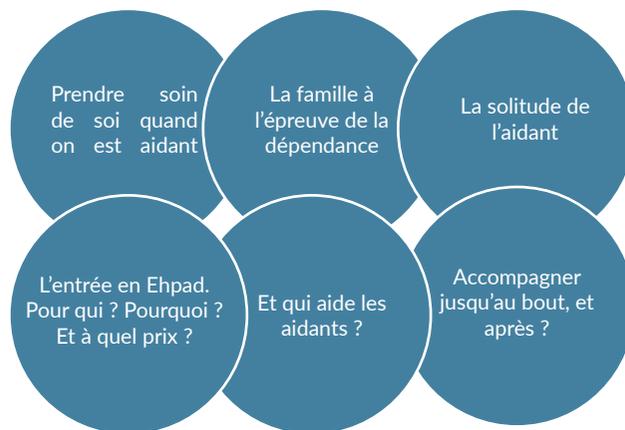
## Les cafés des aidants

Ce sont des temps et des espaces d'information, de rencontres et d'échanges, animés par notre Chargée de mission et une psychologue spécialisée.

Ils sont ouverts à tous les proches aidants **1 jeudi par mois de 17h à 18h30.**

Vous pouvez participer à un ou plusieurs cafés en fonction des thèmes et de vos possibilités (calendrier sur demande).

Voici quelques exemples de thèmes abordés :



## Formation des aidants

Ce parcours permet aux participants de prendre du recul et questionner différents aspects de l'aide qu'ils apportent, pour mieux comprendre les enjeux, trouver des pistes pour concilier vie privée, vie d'aidant afin de prévenir l'épuisement et préserver sa santé physique et morale.

**6 modules de 3 heures animés par notre Chargée de mission. Plusieurs sessions dans l'année.**

N'hésitez pas à nous contacter pour le calendrier.

Renseignements et inscriptions au

**04 78 58 05 68**

Activités gratuites organisées sur Villeurbanne et Lyon 7 (autres lieux à la demande)



Avec le concours financier de la Métropole de Lyon au titre du concours de la CNSA dans le cadre de la conférence métropolitaine des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.