

MAI

JUIN

Légende :

Tous les Lundis 	<b>Gymnastique douce de 10h45 à 11h45</b> Pour se maintenir en forme et retrouver du bien être. Séances animées par Ludvine Gilbert ( SielBleu )
Tous les Mardis 	<b>Art Thérapie de 10h à 11h30</b> Séances animées par Eva Foerster, stagiaire en art thérapie.
Mardi 03 	<b>Atelier Rédaction du Journal à 14h30</b> Le Journal du Bistrot a repris du service ! Venez déposer sur le papier vos envies, vos idées, votre créativité, vos témoignages d'aidants...
Jeudi 05 	<b>Le P'tit Déj avec Vivre aux éclats</b> Venez rencontrer les comédiens-clowns de l'association Vivre aux éclats autour d'un petit déjeuner.
Vendredi 06  	<b>Atelier Mosaïque à 10h</b> Dans une ambiance conviviale et détendue, venez découvrir la mosaïque et réaliser vos propres créations.
Lundi 09 	<b>Groupe Entr'aidants à 14h30</b> Thématique proposée : Le vieillissement, de normal à pathologique, comment accompagner son proche et s'adapter face aux évolutions de son état ?
Jeudi 12  	<b>Atelier Jardinage à 14h30</b> Profitez de notre jardin autour d'une boisson fraîche et d'activités adaptées à l'entretien des plantes.
Vendredi 13  	<b>Sortie Restaurant à 12h15</b> Retrouvons nous à l'Esprit Bistrot afin de partager un repas convivial. Adresse : 13 rue Berchet 69008 Lyon
Mardi 17  	<b>Les rencontres Lugdunum à 14h30</b> " A table ! La gastronomie dans l'Antiquité " suivi d'un atelier cuisine.
Jeudi 19 	<b>Apéro des Aidants à 17h</b> Profitez des beaux jours pour déguster un apéritif au Jardin du Bistrot des Aidants.
Vendredi 20 	<b>Dans l'atelier du Bistrot des Aidants à 10h</b> Venez (re)découvrir votre côté artistique ! Plusieurs ateliers vous seront proposés : peinture à l'huile, sculpture, aquarelle...
Lundi 30 	<b>Formation des Aidants à 14h30</b> Pour les personnes ayant participé au cycle de formation des aidants, l'équipe de France Alzheimer vous propose une dernière séance pour partager votre "retour d'expérience".

Tous les Lundis 	<b>Gymnastique douce de 10h45 à 11h45</b> Pour se maintenir en forme et retrouver du bien être. Séances animées par Ludvine Gilbert ( SielBleu )
Tous les Mardis 	<b>Art Thérapie de 10h à 11h30</b> Séances animées par Eva Foerster, stagiaire en art thérapie
Jeudi 02  	<b>Atelier Jardinage à 14h30</b> Profitez de notre jardin autour d'une boisson fraîche et d'activités adaptées à l'entretien des plantes.
Mercredi 08 	<b>Atelier Rédaction du Journal à 14h30</b> Le Journal du Bistrot reprend du service ! Venez déposer sur le papier vos envies, vos idées, votre créativité, vos témoignages d'aidants...
Vendredi 10  	<b>Atelier Mosaïque à 10h</b> Dans une ambiance conviviale et détendue, venez découvrir la mosaïque et réaliser vos propres créations.
Jeudi 16  	<b>Sortie Restaurant à 12h15</b> Retrouvons nous Au Jardin d'Anais pour un repas sous le signe de la gaufre. Adresse : 1 Place Ambroise Courtois, 69008 Lyon
Vendredi 17 	<b>Dans l'atelier du Bistrot des Aidants à 10h</b> Venez (re)découvrir votre côté artistique ! Plusieurs ateliers vous seront proposés : peinture à l'huile, sculpture, aquarelle...
Lundi 20 	<b>Groupe Entr'aidants à 14h30</b> Thématique proposée : Face aux changements que les maladies neuro-dégénératives induisent dans la dynamique familiale ou conjugale, comment continuer à se projeter et organiser des projets ?
Mardi 21  	<b>Les rencontres Lugdunum à 14h30</b> A l'occasion de la fête de la musique, nous en apprendrons plus sur le rôle de la musique durant l'Antiquité, ainsi que sur l'art théâtral de l'époque.
Mercredi 22  	<b>Fête de l'Été</b> Nous avons le plaisir de vous convier à notre fête. Vous recevrez votre invitation début mai.

-  : 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 ou de formation pour les aidants
-  : Événement au Bistrot des Aidants avec l'accueil de Jour
-  : 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 Ludvine 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.

### Du 28 au 1er Juillet nous partons en vacances !

Le séjour vacances se déroulera au pied du Massif du Sancy.  
Bonne humeur, convivialité, découverte, gastronomie...  
seront au rendez-vous !

## Groupe Entr'Aidants

Venez échanger en groupe, sur une thématique liée au positionnement d'aidant et autres enjeux liés à l'accompagnement de personnes atteintes d'une maladie neurodégénératives, en présence de la psychologue du Bistrot des Aidants.

C'est un temps de rencontre, d'écoute et de compréhension des expériences de chacun autour de la maladie.

Inscription nécessaire (nombre de places limitées).



## Les Séjours Vacances

*"Mieux se ressourcer pour mieux aider"*

Le Bistrot des Aidants organise un séjour de 4 jours et 3 nuits pour les Aidants et leur proche Aidé.

Nous partons à 3 couples et 2 accompagnants.

Nous logeons en gîte dans un esprit "familial".

Les activités sont adaptées pour votre plaisir et votre détente. Nous mettons à votre disposition de la joie, de la bonne humeur et de la convivialité afin que chacun puisse trouver un réel moment de répit.

Inscription **OBLIGATOIRE** avant le 03 Juin

- par téléphone : 04 78 76 50 48

- par mail : [bistrotidesaidants@polydom.com](mailto:bistrotidesaidants@polydom.com)

- sur place au : 15 rue Villon 69008 LYON



## 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

Mai et Juin 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](mailto:bistrotidesaidants@polydom.com)

Adhésion annuelle de 50€