







AVRIL



MAI

JUIN



 Jeudi 4 avril de 15h à 16h30	Maux, mots en chanson (Ecriture Chanson) Dans le cadre du projet "Maux , mots en chanson" le Bistrot des Aidants vous propose des ateliers écriture d'une chanson.	 Jeudi 2 mai de 15h00 à 16h30	Maux, mots en chanson (Ecriture Chanson) Dans le cadre du projet "Maux , mots en chanson" le Bistrot des Aidants vous propose des ateliers écriture d'une chanson.	 Mercredi 5 juin de 14h à 16h30	Sortie "Gouter Evasion" Retrouvons nous entre aidants au "Café Lumière" pour un goûter convivial et chaleureux. Participation du Bistrot des Aidants : 4€ sur la base d'une formule goûter (boisson + dessert). Adresse : 25 rue du 1er Film, 69008 Lyon
 Lundi 8 avril de 9h45 à 11h45	Les P'tits déj du Bistrot Retrouvons nous autour d'un café et des viennoiseries au Bistrot. Nous vous présenterons le programme d'activités des mois de avril-mai-juin 2024.	 Vendredi 3 mai de 14h30 à 16h00	Atelier créatif Venez nombreux créer les différentes décorations pour la fête de l'été.	 Jeudi 6 juin de 14h45 à 16h00	Stage d'initiation Yoga Aidant- Aidé Des exercices simples et accessibles à tous, orientés sur l'attention portée au corps qui alors redevient vivant. Nous explorerons la respiration, afin de trouver dans le souffle une porte de sortie aux débordements d'énergie. L'atelier se déroulera à la MJC. Prix Stage 30€/ binôme.
 Jeudi 11 avril de 14h45 à 16h00	Stage d'initiation Yoga Aidant- Aidé Des exercices simples et accessibles à tous, orientés sur l'attention portée au corps qui alors redevient vivant. Nous explorerons la respiration, afin de trouver dans le souffle une porte de sortie aux débordements d'énergie. L'atelier se déroulera à la MJC. Prix Stage 30€/ binôme.	 Lundi 13 mai de 14h30 à 16h00	Langue et culture espagnole Venez découvrir ou redécouvrir la langue et la culture du pays voisin. Des ateliers ludiques en espagnol seront proposés.	 Lundi 10 juin de 14h30 à 16h00	Atelier créatif Venez nombreux créer les différentes décorations pour la fête de l'été.
 Lundi 15 avril de 14h30 à 16h00	Langue et culture espagnole Venez découvrir ou redécouvrir la langue et la culture du pays voisin. Des ateliers ludiques en espagnol seront proposés.	 Mercredi 15 mai de 14h00 à 16h30	Sortie "Gouter Evasion" Retrouvons nous entre aidants à "Les dimanches chez Lou" pour un goûter convivial et chaleureux. Participation du Bistrot des Aidants : 3€ sur la base d'une formule goûter (boisson + dessert). Adresse : 3 Avenue des Frères Lumière, 69008 Lyon	 Mercredi 12 juin de 12h30 à 14h30	Repas Partagé Dans une ambiance conviviale et détendue, participez au repas partagé dans notre jardin. Apportez une de vos spécialités à partager avec les autres participants.
 Jeudi 18 avril de 15h à 16h30	Maux, mots en chanson (Ecriture Chanson) Dans le cadre du projet "Maux , mots en chanson" le Bistrot des Aidants vous propose des ateliers écriture d'une chanson.	 Jeudi 16 mai de 15h00 à 16h30	Maux, mots en chanson (Ecriture Chanson) Dans le cadre du projet "Maux , mots en chanson" le Bistrot des Aidants vous propose des ateliers écriture d'une chanson.	 Jeudi 13 juin de 15h à 16h30	Maux, mots en chanson (Composition musicale) Dans le cadre du projet "Maux , mots en chanson" le Bistrot des Aidants vous propose des ateliers de composition musicale.
 Jeudi 25 avril de 14h45 à 16h00	Stage d'initiation Yoga Aidant- Aidé Des exercices simples et accessibles à tous, orientés sur l'attention portée au corps qui alors redevient vivant. Nous explorerons la respiration, afin de trouver dans le souffle une porte de sortie aux débordements d'énergie. L'atelier se déroulera à la MJC. Prix Stage 30€/ binôme.	 Jeudi 23 mai de 14h45 à 16h00	Stage d'initiation Yoga Aidant- Aidé Des exercices simples et accessibles à tous, orientés sur l'attention portée au corps qui alors redevient vivant. Nous explorerons la respiration, afin de trouver dans le souffle une porte de sortie aux débordements d'énergie. L'atelier se déroulera à la MJC. Prix Stage 30€/ binôme.	 Jeudi 20 juin de 14h45 à 16h00	Stage d'initiation Yoga Aidant- Aidé Des exercices simples et accessibles à tous, orientés sur l'attention portée au corps qui alors redevient vivant. Nous explorerons la respiration, afin de trouver dans le souffle une porte de sortie aux débordements d'énergie. L'atelier se déroulera à la MJC. Prix Stage 30€/ binôme.
 Lundi 29 avril de 14h30 à 16h30	QUIZ Culture Générale Venez nous rejoindre pour un après-midi Quiz Culturel suivi d'un goûter gourmand.	 Vendredi 24 mai de 14h30 à 16h00	Jouons ensemble! Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de s'affronter, se tester, ou de coopérer avec nos différents jeux de société.	 Jeudi 27 juin de 15h à 16h30	Maux, mots en chanson (Composition musicale) Dans le cadre du projet "Maux , mots en chanson" le Bistrot des Aidants vous propose des ateliers écriture d'une chanson.
 Mardi 30 avril de 14h30 à 16h15	Groupe Entr'Aidants Retrouvons-nous pour un temps de rencontre, d'écoute, d'échange autour des expériences de chacun face à la maladie.	 Mardi 28 mai de 14h30 à 16h15	Groupe Entr'Aidants Retrouvons-nous pour un temps de rencontre, d'écoute, d'échange autour des expériences de chacun face à la maladie.	 Jeudi 27 juin à partir de 17h00	Fête de l'été Nous avons le plaisir de vous convier à notre fête de l'Eté. Vous recevrez courant mai vos invitations.

Légende :

-  : Activités pour les Aidants.
-  : Activités pour les Aidants, avec la possibilité de venir avec le proche aidé.

  **Jeudi 30 mai**
 de 15h à 16h30

Maux, mots en chanson (Composition musicale)
 Dans le cadre du projet "Maux , mots en chanson" le Bistrot des Aidants vous propose des ateliers écriture d'une chanson.

 **Nous rappelons que les activités se font uniquement sur inscription et qu'une participation peut être demandée.** 



Information Importante

**Le Bistrot des Aidants ainsi que l'Accueil de Jour seront exceptionnellement fermés le Vendredi 10 Mai 2024.
Merci pour votre compréhension.**



Formation des aidants familiaux

La maladie d'Alzheimer est souvent déroutante. 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 formation de 6 modules.

Rencontres coorganisées avec l'association France Alzheimer et animées par un binôme psychologue/bénévole de FA.

Planning de la formation

2 séances en Mars puis

Lundi 08 Avril

Lundi 22 Avril

Lundi 06 Mai

Lundi 03 Juin

**Horaires :
de 14h00
à 16h30**

Sur inscription obligatoire

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 neurodégénérative, en présence de la psychologue du Bistrot des Aidants.

Une séance par mois, de 14h30 à 16h15 à La Métropole Aidante, sur inscription seulement.

Dispositif de Répit "Moment Evasion"

Tous les premiers mercredis du mois, profitez d'une après-midi d'évasion où la personne que vous aidez pourra participer à une activité ludique ou bien festive (karaoké, jeux en bois, etc..) à l'Accueil de Jour de 14h à 16h30 et ainsi découvrir ce lieu collectif.

Pour vous l'aidant, évadez vous sur ce temps pour prendre soin de vous à l'extérieur ou bien sur une activité proposée au Bistrot.

Inscription nécessaire au Bistrot ou à l'Accueil de jour.



**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

Avril, Mai et Juin 2024



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

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



POLYDom