

Permanences de **métropole aidante** **Dardilly / Limonest**

**Un mardi par mois
de 14h à 17h**

2nd semestre 2026

Résidence autonomie La Bretonnière

6, rue de la Poste,
69570 Dardilly

**8 septembre
17 novembre**

2nd semestre 2026

Maison des Familles

9 rue Doncaster,
69116 Limonest

**27 octobre
15 décembre**

**Sur rendez-vous
au 04 72 69 15 28**

**métropole aidante vous reçoit toute
la semaine sur son lieu d'accueil
au 292, rue Vendôme - 69003 Lyon**

**Du lundi au vendredi
de 11h à 18h**

L'escalade des Aidants

Un temps pour soi, pour souffler et retrouver des forces

4 ateliers

De 14h30 à 16h les mardis

- 29 septembre 2026
- 3 novembre 2026
- 1er décembre 2026
- 12 janvier 2027

Gratuits, sur inscription

- Pour tous les aidants à proximité
- Participation possible à un ou plusieurs ateliers

Résidence la Bretonnière, 6 Rue de la Poste, 69570 Dardilly

Venez partager un temps entre aidants, dans un cadre bienveillant. Au fil des 4 ateliers, vous découvrirez des outils simples et accessibles pour préserver votre équilibre au quotidien : respiration, relaxation, automassage, gestion du stress, des émotions, et techniques de ressourcement. Une parenthèse pour prendre soin de soi et mobiliser ses propres ressources.

Animé par Sandrine GONDY, Animatrice Prévention Santé, Naturopathe - Réflexologue plantaire.

Uniquement
sur inscription

Auprès de
métropole aidante :

04 72 69 15 28