

OCTOBRE

  Mercredi 1 octobre de 9h45 à 11h30	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 d'octobre, novembre et décembre.
  Vendredi 3 octobre de 14h30 à 16h	Les rencontres de Lugdunum* Le musée à le plaisir de vous proposer une animation sur l'alimentation à l'époque romaine. Venez partager un moment d'histoire avec les personnes de l'accueil de jour.
  Mercredi 8 octobre de 14h30 à 16h30	Goûter Gourmand autour des fruits* Dans le cadre de la Semaine Bleue, l'association POLYDOM vous invite à un goûter gourmand autour des fruits
  Mercredi 8 octobre de 17h à 18h	Conférence* "Le défi entre manger équilibré et le plaisir de manger" Animé par Mme Caroline BATAILLARD, Directrice des Etudes diététique à l'université de la DOUA.
  Vendredi 10 octobre Vendredi 24 octobre de 10h15 à 12h	Yoga du rire* Venez profitez des bénéfices du yoga du rire, libérer les tensions et booster votre énergie par le rire. Lieu de rdv: 10h15 au Bistrot des Aidants Lieu où se déroule l'activité: MJC Monplaisir
 Lundi 13 octobre de 14h30 à 16h	Langue et culture espagnole Dans le cadre du projet alimentation nous avons le plaisir de vous proposer un atelier consacré à la gastronomie espagnole.
  Mercredi 15 octobre de 15h00 à 17h	Sortie Musée* Venez participer à une sortie insolite au Musée de l'Illusion. De bons moments garantis pour tous.
 Vendredi 17 octobre de 15h à 16h30	Théâtre d'Impro Aidants* Venez rire, lâcher prise avec des exercices de théâtre d'impro entre aidants. Vivez une bulle d'air, un temps pour vous.
 Mardi 28 octobre 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.
  Mercredi 29 octobre à partir de 12h30	Fête de l'automne Nous avons le plaisir de vous convier à notre Fête de l'Automne Vous recevrez votre invitation fin septembre.

NOVEMBRE

  Mardi 4 novembre de 14h30 à 16h30	Bal de l'automne L'accueil de jour et le Bistrot des Aidants ont le plaisir de vous convier au Bal de l'Automne. Une animation musicale sera proposée, accompagnée d'un goûter automnal.
  Vendredi 7 novembre de 14h30 à 16h	Les rencontres de Lugdunum* Le musée à le plaisir de vous proposer une animation sur l'alimentation à l'époque romaine. Venez partager un moment d'histoire avec les personnes de l'accueil de jour.
  Lundi 10 novembre de 13h30 à 15h15	Théâtre d'Impro Aidant-Aidé* Venez rire, vivre un moment léger, avec la personnes que vous accompagnés. Profitez d'une activité hors du temps et créer ensemble de nouveaux souvenirs. Un moment à la fois doux et amusant. Lieu de rdv: 13h30 au Bistrot des Aidants Lieu où se déroule l'activité: MJC Monplaisir
  Vendredi 14 novembre Vendredi 28 novembre de 10h15 à 12h	Yoga du rire* Venez profitez des bénéfices du yoga du rire, libérer les tensions et booster votre énergie par le rire. Lieu de rdv: 10h15 au Bistrot des Aidants Lieu où se déroule l'activité: MJC Monplaisir
  Mercredi 19 novembre de 14h30 à 16h	Langue et culture espagnole* Dans le cadre du projet alimentation, un atelier sur la gastronomie latino-américaine vous sera proposé.
  Jedi 20 novembre de 13h45 à 17h	Sortie Théâtre* Dans le cadre du projet autour du rire, le Bistrot des Aidants organise une sortie au Théâtre Tête D'or pour découvrir un spectacle drôle et pétillant.
 Vendredi 21 novembre de 15h à 16h30	Théâtre d'Impro Aidants* Venez rire, lâcher prise avec des exercices de théâtre d'impro entre aidants. Vivez une bulle d'air, un temps pour vous.
 Mardi 25 novembre 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.

Légende :



: Activités pour les Aidants.

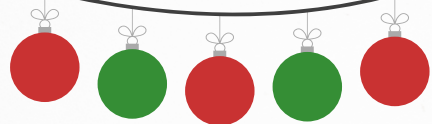


: Activités pour les Aidants, avec la possibilité de venir avec le proche aidé.

DÉCEMBRE

  Vendredi 5 décembre de 10h30 à 12h	Yoga du rire* Venez profitez des bénéfices du yoga du rire, libérer les tensions et booster votre énergie par le rire Lieu de rdv: 10h15 au Bistrot des Aidants Lieu où se déroule l'activité: MJC Monplaisir
  Vendredi 5 décembre de 14h30 à 16h	Les rencontres de Lugdunum* Le musée à le plaisir de vous proposer une animation sur l'alimentation à l'époque romaine. Venez partager un moment d'histoire avec les personnes de l'accueil de jour.
  Lundi 8 décembre de 10h à 11h30	Décorons le sapin Retrouvons-nous au Bistrot des Aidants afin de décorer ensemble le sapin de Noël ! Pour un moment de douceur des viennoiseries et boissons chaudes seront proposées.
 Lundi 15 décembre de 14h30 à 16h	Langue et culture espagnole Venez découvrir ou redécouvrir la langue et la culture du pays voisin. Des ateliers ludiques en espagnol seront proposés.
  Mardi 16 décembre à partir de 12h30	Fête de Noël Nous avons le plaisir de vous convier à notre Grande Fête de Noël. Vous recevrez courant Novembre vos invitations.
  Lundi 22 décembre de 13h30 à 15h15	Théâtre d'Impro Aidant-Aidé* Venez rire, vivre un moment léger, avec la personnes que vous accompagnés. Profitez d'une activité hors du temps et créer ensemble de nouveaux souvenirs. Un moment à la fois doux et amusant. Lieu de rdv: 13h30 au Bistrot des Aidants Lieu où se déroule l'activité: MJC Monplaisir
  Mercredi 24 décembre de 14h30 à 16h	Ami invisible Jouons à l'ami invisible. Apportez un petit cadeau réalisé par vous-même ou pas. Prix du cadeau maximum: 5€. Un tirage au sort sera réalisé et permettra de distribuer les cadeaux.
 Mardi 30 décembre 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.

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



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

20 octobre
3 et 17 novembre
01 et 15 décembre
12 janvier

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 des Aidants 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.

*Projet financé par



BISTROT
des aidants

POLYDom

Bistrot des aidants

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

OCTOBRE - NOVEMBRE -
DÉCEMBRE
2025

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