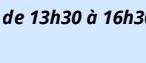


# JANVIER

# FÉVRIER

# MARS

|  |   |   |
|--|---|---|
|  <p>Lundi 5 janvier<br/>de 13h30 à 15h15</p> <p><b>Théâtre d'Impro Aidant-Aidé*</b><br/>Venez rire, vivre un moment léger, avec la personnes que vous accompagné. Profitez d'une activité hors du temps et créer ensemble de nouveaux souvenirs.<br/>Un moment à la fois doux et amusant.<br/>Lieu de rdv: 13h30 au Bistrot des Aidants<br/>Lieu où se déroule l'activité: MJC Monplaisir</p>  |  <p>Lundi 2 février<br/>Lundi 16 février<br/>de 13h30 à 15h15</p> <p><b>Théâtre d'Impro Aidant-Aidé*</b><br/>Venez rire, vivre un moment léger, avec la personnes que vous accompagné. Profitez d'une activité hors du temps et créer ensemble de nouveaux souvenirs.<br/>Un moment à la fois doux et amusant.<br/>Lieu de rdv: 13h30 au Bistrot des Aidants<br/>Lieu où se déroule l'activité: MJC Monplaisir</p> |  <p>Mercredi 4 mars<br/>de 14h à 16h30</p> <p><b>Moment Évasion</b><br/>Nous vous proposons une sortie bien-être où vous pourrez vous relaxer dans les bassins de Balcina.<br/>Adresse : 64 av Rockefeller, 69008 Lyon.<br/>Participation du Bistrot de 15€ sur la base d'une entrée à 32€.</p>                  |
|  <p>Mardi 6 janvier<br/>de 14h30 à 16h15</p> <p><b>Groupe Entr'Aidants</b><br/>Retrouvons-nous pour un temps de rencontre, d'écoute, d'échange autour des expériences de chacun face à la maladie.</p>   |  <p>Mardi 3 février<br/>de 18h à 19h</p> <p><b>Conférence*</b><br/>"Le rôle de l'alimentation pour mieux vieillir. Notre assiette a-t-elle un rôle pour protéger notre cerveau ?<br/>Animée par Max HAINE, Gériatre Chef du pôle de gérontologie et Mme Caroline BATAILLARD, Directrice des Etudes diététique à l'université de la DOUA.</p>   |  <p>Vendredi 6 mars<br/>de 14h30 à 16h00</p> <p><b>Les rencontres de Lugdunum*</b><br/>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.</p>  |
|  <p>Mercredi 7 janvier<br/>de 9h45 à 11h30</p> <p><b>Les P'tits déj du Bistrot</b><br/>Retrouvons nous autour d'un café et des viennoiseries au Bistrot. Nous vous présenterons le programme d'activités des trois premiers mois de cette nouvelle année 2026.</p>   |  <p>Vendredi 6 février<br/>de 10h15 à 12h</p> <p><b>Yoga du rire*</b><br/>Venez profitez des bénéfices du yoga du rire, libérer les tensions et booster votre énergie par le rire.<br/>Lieu de rdv: 10h15 au Bistrot des Aidants<br/>Lieu où se déroule l'activité: MJC Monplaisir</p>   |  <p>Jeudi 12 mars<br/>de 13h30 à 16h30</p> <p><b>Sortie Théâtre*</b><br/>Dans le cadre du projet autour du rire, nous vous proposons de vous divertir avec une pièce de théâtre. Nous vous informerons dès que possible de la pièce choisie.</p>   |
|  <p>Jeudi 8 janvier<br/>de 13h30 à 16h30</p> <p><b>Sortie Théâtre*</b><br/>Dans le cadre du projet autour du rire, venez assister à une pièce au théâtre de la Tête d'Or.<br/>La comédie de Laurent Ruquier "La presse est unanime" vous fera passer un moment de légèreté avec humour.</p>  |  <p>Vendredi 6 février<br/>de 14h30 à 16h</p> <p><b>Les rencontres de Lugdunum*</b><br/>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.</p>   |  <p>Lundi 16 mars<br/>de 14h30 à 16h00</p> <p><b>Langue et culture espagnole</b><br/>Venez découvrir ou redécouvrir la langue et la culture du pays voisin. Des ateliers ludiques en espagnol seront proposés.</p>   |
|  <p>Lundi 19 janvier<br/>de 13h30 à 15h15</p> <p><b>Théâtre d'Impro Aidant-Aidé*</b><br/>Venez rire, vivre un moment léger, avec la personnes que vous accompagné. Profitez d'une activité hors du temps et créer ensemble de nouveaux souvenirs.<br/>Un moment à la fois doux et amusant.<br/>Lieu de rdv: 13h30 au Bistrot des Aidants<br/>Lieu où se déroule l'activité: MJC Monplaisir</p> |  <p>Jeudi 19 février<br/>de 15h à 16h</p> <p><b>Formation-atelier*</b><br/>Pour faire suite à l'atelier "Texture et fausses routes", nous vous proposons une formation - atelier de Prévention Premiers Secours : "Conduites à tenir face à une fausse route".</p>   |  <p>Mercredi 18 mars<br/>de 12h30 à 14h30</p> <p><b>Repas Partagé</b><br/>Dans une ambiance conviviale et détendue, participez à un repas partagé au Bistrot des Aidants. Apportez une de vos spécialités salées ou sucrées, à partager avec les autres participants.<br/>Nous nous occuperons des boissons.</p> |
|  <p>Mercredi 21 janvier<br/>de 14h30 à 16h30</p> <p><b>Bal des Rois et des Reines</b><br/>L'Accueil de Jour et le Bistrot des Aidants vous invitent à son Bal des Rois et des Reines. Le bal sera accompagné d'une animation musicale et de la galette des rois. Qui seront les heureux élus pour être couronnés Rois ou Reines du Bal ?</p>   |  <p>Mardi 24 février<br/>de 14h30 à 16h15</p> <p><b>Groupe Entr'Aidants</b><br/>Retrouvons-nous pour un temps de rencontre, d'écoute, d'échange autour des expériences de chacun face à la maladie.</p>  |  <p>Mercredi 25 mars<br/>horaires et film à déterminer</p> <p><b>Sortie Cinéma</b><br/>Venez passer un moment convivial en allant au cinéma ensemble.<br/>Nous vous communiquerons prochainement le film retenu ainsi que la participation financière.</p>   |
|  <p>Vendredi 23 janvier<br/>de 10h15 à 12h</p> <p><b>Yoga du rire*</b><br/>Venez profitez des bénéfices du yoga du rire, libérer les tensions et booster votre énergie par le rire.<br/>Lieu de rdv: 10h15 au Bistrot des Aidants<br/>Lieu où se déroule l'activité: MJC Monplaisir</p>  |  <p>Jeudi 26 février<br/>de 14h30 à 16h30</p> <p><b>Bal Masqué</b><br/>L'Accueil de Jour et le Bistrot des Aidants vous invitent à son Bal Masqué. Le bal sera accompagné d'une animation musicale et d'un goûter gourmand. Les personnes masquées seront les bienvenues. Possibilité de réaliser vos propres masques sur place.</p>   |  <p>Mardi 31 mars<br/>de 14h30 à 16h15</p> <p><b>Groupe Entr'Aidants</b><br/>Retrouvons-nous pour un temps de rencontre, d'écoute, d'échange autour des expériences de chacun face à la maladie.</p>   |
|  <p>Lundi 26 janvier<br/>de 14h30 à 16h</p> <p><b>Langue et culture espagnole</b><br/>Venez découvrir ou redécouvrir la langue et la culture du pays voisin. Des ateliers ludiques en espagnol seront proposés.</p>  | <p><b>Légende :</b></p>  : Activités pour les Aidants.<br> : Activités pour les Aidants, avec la possibilité de venir avec le proche aidé.  |  <p>Nous rappelons que les activités se font uniquement sur inscription et qu'une participation peut être demandée.</p>   |



## 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.

### Planning de la formation

Les dates seront confirmées ultérieurement  
Sur inscription obligatoire

**Horaires :**  
de 14h00  
à 16h30

Une prochaine session de formation aura lieu à partir du mois de Mars, les dates vous seront communiquées dès que possible.

## 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

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS

**JANVIER - FÉVRIER - MARS  
2026**

Le Bistrot des Aidants est un lieu de ressources 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 :

[bistrotdesaidants@polydom.com](mailto:bistrotdesaidants@polydom.com)