



Programmation pour les aidant·e·s



Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie, en situation de handicap ou atteint d'une maladie ? Offrez-vous un moment de bien-être et de répit !

 **GRATUIT**
SUR INSCRIPTION !



Activités de répit

“Deux temps pour Nous”

Un temps pour soi :

techniques de relaxation, respiration, automassage, mouvements doux et conseils pour mieux écouter son corps et prendre soin de soi. Animé par **Sandrine Gondy, naturopathe et animatrice prévention santé.**

Un temps pour parler et pour créer :

groupes de paroles entre pairs, pour échanger dans la bienveillance, et temps de médiation par l'art et la création. Animé par **Sophie Osio, praticienne en soins adaptés aux seniors.**

Et en plus :

Ateliers collectifs mensuels ludiques animés par la MIETE et son collectif, pour passer des moments ensemble dans un contexte de détente et de jeux autour d'une boisson.



Inscription à la carte

06 28 18 62 02

accessibilite@lamiete.com

Rendez-vous à la MIETE



**150 rue du 4 août 1789, 69100
Villeurbanne**

**Un lieu accessible, accueillant et
intergénérationnel, où les idées
deviennent des projets collectifs !**

“Un temps pour parler” (groupe de parole) et “Un temps pour créer” (groupe de médiation sensorielle) animés par Sophie Osio

“Un temps pour soi” (atelier de pratique, détente physique et mentale, relaxation) animé par Sandrine Gondy

“Ateliers collectifs” (jeux de société, atelier musical, etc) proposés par la MIETE

SEPTEMBRE 2026	OCTOBRE 2026	NOVEMBRE 2026	DÉCEMBRE 2026	JANVIER 2027	FÉVRIER 2027
Mercredi 9/09 “Un temps pour soi” 9h30-11h00	Mercredi 7/10 “Un temps pour soi” 9h30-11h00	Mercredi 4/11 “Un temps pour soi” 9h30-11h00	Jeudi 3/12 “Un temps pour parler” 13h30-15h30	Vendredi 08/01 “Un temps pour soi” 17h-18h30	Vendredi 05/02 “Un temps pour soi” 17h00-18h30
Jeudi 10/09 “Un temps pour parler” 13h30-15h30	Jeudi 8/10 “Un temps pour parler” 13h30-15h30	Jeudi 5/11 “Un temps pour parler” 13h30-15h30	Mercredi 9/12 “Un temps pour soi” 9h30-11h00	Mercredi 13/01 “Un temps pour soi” 9h30-11h00	Mercredi 10/02 “Un temps pour soi” 9h30-11h00
Mardi 22/09 “Un temps pour créer” 10h00-12h00	Mardi 13/10 “Un temps pour créer” 10h00-12h00	Mardi 17/11 “Un temps pour créer” 10h00-12h00	Mardi 15/12 “Un temps pour créer” 10h00-12h00	Jeudi 21/01 “Un temps pour parler” 13h30-15h30	Jeudi 18/02 Atelier collectif 14h30-16h00
Jeudi 24/09 Temps convivial au Café Asso’ 14h30-16h00	Vendredi 16/10 “Un temps pour soi” 17h00-18h30	Vendredi 20/11 “Un temps pour soi” 17h00-18h30	Jeudi 17/12 Atelier collectif Cartes de voeux 14h30-16h00	Mardi 26/01 “Un temps pour créer” 10h00-12h00	Jeudi 25/02 Bingo : lots à gagner 14h30-17h00
Mercredi 30/09 “Un temps pour soi” 9h30-11h00	Mercredi 21/10 Atelier créatif et manuel avec Brigitte 14h30-16h00	Jeudi 26/11 Atelier collectif La joie dans la voix 14h30-16h00	Vendredi 18/12 “Un temps pour soi” 17h00-18h30	Jeudi 28/01 Atelier collectif 14h30-16h00	

