

OCTOBRE

NOVEMBRE

DECEMBRE

 <i>Moment Évasion</i>	Sortie Balnéothérapie Nous vous proposons une sortie bien-être où vous pourrez vous relaxer dans les bassins de Balicina. Adresse : <u>64 av Rockefeller, 69008 Lyon.</u> Participation du Bistrot de 10€ sur la base d'une entrée à 25€.
 Mercredi 2 octobre de 14h à 16h30	
 Jeudi 3 octobre à partir de 17h30	Sortie Chanson et son clip-vidéo* Dans le cadre du projet "Maux, mots en chanson", l'association POLYDOM vous invite à la sortie de la chanson "Le Rock des Aidants" et de son clip-vidéo.
 Lundi 7 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.
 Mercredi 9 octobre de 15h à 16h30	Atelier créatif Venez nombreux créer les différentes décorations pour la fête de l'automne à venir.
 Jeudi 10, et 17 octobre de 14h45 à 16h00	Stage d'initiation Yoga Aidant- Aidé Initiation par une professionnelle à des exercices simples et accessibles à tous, orientés sur l'attention portée au corps, la respiration, les sons et le toucher. L'atelier se déroulera à la MJC. Prix du Stage : 90€ / binôme.
 Lundi 21 octobre 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.
 Mercredi 23 octobre de 14h30 à 16h30	Bal Semaine Bleue Dans le cadre de la Semaine Bleue, l'Association POLYDOM organise un Bal suivi d'un goûter automnal.
 Mardi 29 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.
 Jeudi 31 octobre à partir de 12h30	Fête de l'automne Nous avons le plaisir de vous convier à notre Fête de l'Automne. Voyagez avec nous et découvrons la culture bavaroise. Vous recevrez votre invitation fin septembre.

 <i>Moment Évasion</i>	Sortie Exposition Sortie à l'exposition "The Art of the Brick : Exposition d'art en LEGO". Adresse : <u>Grand Hôtel-Dieu</u> , 24 Quai Jules Courmont. Participation du Bistrot de 6€ sur la base d'une entrée à 13,90€.
 Mercredi 6 novembre de 14h à 16h30	
 Jeudi 7, 14, 21 et 28 novembre de 14h45 à 16h00	Stage d'initiation Yoga Aidant- Aidé Initiation par une professionnelle à des exercices simples et accessibles à tous, orientés sur l'attention portée au corps, la respiration, les sons et le toucher. L'atelier se déroulera à la MJC. Prix du Stage : 90€ / binôme.
 Lundi 18 novembre 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.
 Mercredi 20 novembre de 14h30 à 16h	Jouons ensemble! Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de s'affronter, se tester, ou de coopérer avec nos différents jeux en bois.
 Vendredi 22 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.
 Mardi 26 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.
 Mercredi 27 novembre de 12h à 14h30	Sortie Restaurant Retrouvons-nous au Restaurant "Katimavik" pour un déjeuner convivial et réconfortant. RDV au Bistrot des Aidants. Adresse: 4 rue Mourguet - 69005 LYON Participation du Bistrot de 7€ sur la base d'un menu à 19€.
Légende :  : Activités pour les Aidants.  : Activités pour les Aidants, avec la possibilité de venir avec le proche aidé.	

 <i>Moment Évasion</i>	Sortie Marché de Noël Nous vous proposons une sortie pour découvrir plus de 100 chalets de Noël au Marché de Noël de Lyon. Adresse : <u>Place Carnot, Lyon 02.</u> Pensez à vous habiller chaudement.
 Mercredi 4 décembre de 14h à 16h30	
 Vendredi 6 décembre de 14h30 à 16h00	Décorons le sapin Venez nombreux créer les différentes décorations pour la fête de Noël.
 Jeudi 12 décembre de 14h45 à 16h00 Jeudi 19 décembre de 9h15 à 10h30	Stage d'initiation Yoga Aidant- Aidé Initiation par une professionnelle à des exercices simples et accessibles à tous, orientés sur l'attention portée au corps, la respiration, les sons et le toucher. L'atelier se déroulera à la MJC. Prix du Stage : 90€ / binôme.
 Vendredi 13 décembre de 14h30 à 16h00	Atelier créatif 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 16 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 17 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.
 Jeudi 19 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 30 décembre de 14h30 à 16h30	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.
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

04 novembre
18 novembre
02 décembre
16 décembre
13 janvier
27 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 Répét "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

OCTOBRE - NOVEMBRE -
DÉCEMBRE 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 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

