

# JANVIER

# FÉVRIER

# MARS

**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 trois premiers mois de cette nouvelle année 2025.

**Lundi 6 janvier**  
de 9h45 à 11h30

**Moment Évasion**

**Sortie Balnéothérapie**

Nous vous proposons une sortie bien-être où vous pourrez vous relaxer dans les bassins de Balicina. Adresse : 64 av Rockefeller, 69008 Lyon. Participation du Bistrot de 15€ sur la base d'une entrée à 32€.

**Mercredi 8 janvier**  
de 14h à 16h30

**Stage d'initiation Yoga Aidant-Aidé**

Retrouvons nous pour la dernière séance du stage de Yoga Aidants-Aidés.

**Jeudi 9 janvier**  
de 14h45 à 16h00

**Sortie Restaurant**

Retrouvons nous au Restaurant "le Petit Carron" pour un déjeuner convivial et réconfortant. RDV au Bistrot des Aidants. Adresse : 48 avenue Felix Faure, 69003 Lyon. Participation du Bistrot de 13€ sur la base d'un menu à 32.9€. Sortie susceptible d'être reportée.

**Mercredi 15 janvier**  
de 11h30 à 14h30

**Activité Bien-être**

Venez vous plonger dans une bulle de douceur grâce à un atelier soin des mains, animé par l'association Éveil des Sens.

**Lundi 20 janvier**  
le matin  
horaires à venir

**Langue et culture espagnole**

Venez découvrir ou redécouvrir la langue et la culture du pays voisin. Des ateliers ludiques en espagnol seront proposés.

**Lundi 27 janvier**  
de 14h30 à 16h

**Groupe Entr'Aidants**

Retrouvons-nous pour un temps de rencontre, d'écoute, d'échange autour des expériences de chacun face à la maladie.

**Mardi 28 janvier**  
de 14h30 à 16h15

**Bal des Rois et des Reines**

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 ?

**Mercredi 29 janvier**  
de 14h30 à 16h30

**Moment Évasion**

**Sortie Musée**

Sortie au Musée "Science Expériences" Adresse : 32 rue Thomassin, 69002 Lyon Participation du Bistrot de 9€ sur la base d'une entrée à 22€.

**Mercredi 5 février**  
de 14h à 16h30

**Atelier créatif**

Venez nombreux pour créer les différentes décorations pour la fête du printemps à venir. Il n'y a pas besoin d'avoir un talent artistique, tous les artistes en herbe sont la bienvenue !

**Lundi 10 février**  
de 14h30 à 16h00

**Jouons ensemble!**

Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de s'affronter, se tester, ou de coopérer avec nos différents jeux en bois.

**Mercredi 19 février**  
de 14h30 à 16h

**Bal Masqué**

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.

**Lundi 24 février**  
de 14h30 à 16h30

**Groupe Entr'Aidants**

Retrouvons-nous pour un temps de rencontre, d'écoute, d'échange autour des expériences de chacun face à la maladie.

**Mardi 25 février**  
de 14h30 à 16h15

**Sortie Musée**

Sortie au Musée "Science Expériences" Adresse : 32 rue Thomassin, 69002 Lyon Participation du Bistrot de 9€ sur la base d'une entrée à 22€.

**Mercredi 5 mars**  
de 14h à 16h30

**Atelier créatif**

Venez nombreux pour créer les différentes décorations pour la fête du printemps à venir. Il n'y a pas besoin d'avoir un talent artistique, tous les artistes en herbe sont la bienvenue !

**Lundi 10 mars**  
de 14h30 à 16h00

**Jouons ensemble!**

Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de s'affronter, se tester, ou de coopérer avec nos différents jeux en bois.

**Lundi 17 mars**  
de 14h30 à 16h00

**Bal Masqué**

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.

**Lundi 17 mars**  
de 14h30 à 16h00

**Groupe Entr'Aidants**

Retrouvons-nous pour un temps de rencontre, d'écoute, d'échange autour des expériences de chacun face à la maladie.

**Mercredi 19 mars**  
de 12h30 à 14h30

**Moment Évasion**

**Sortie "Goûter Évasion"**

Retrouvons nous au "Colombus Café" pour un goûter convivial et chaleureux. Participation du Bistrot : 3€ sur la base d'un dessert sucré et une boisson chaude à 6,80€. Adresse : 71 av Frères Lumière, 69008 Lyon

**Mercredi 5 mars**  
de 14h à 16h30

**Atelier créatif**

Venez nombreux pour créer les différentes décorations pour la fête du printemps à venir. Il n'y a pas besoin d'avoir un talent artistique, tous les artistes en herbe sont la bienvenue !

**Lundi 10 mars**  
de 14h30 à 16h00

**Langue et culture espagnole**

Venez découvrir ou redécouvrir la langue et la culture du pays voisin. Des ateliers ludiques en espagnol seront proposés.

**Lundi 17 mars**  
de 14h30 à 16h00

**Repas Partagé**

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. Nous nous occuperons des boissons.

**Mercredi 19 mars**  
de 12h30 à 14h30

**Sortie Cinéma**

Venez passer un moment convivial en allant au cinéma ensemble. Nous vous communiquerons prochainement le film retenu ainsi que la participation financière.

**Jeudi 20 mars**  
horaires et film à déterminer

**Groupe Entr'Aidants**

Retrouvons-nous pour un temps de rencontre, d'écoute, d'échange autour des expériences de chacun face à la maladie.

**Mardi 25 mars**  
de 14h30 à 16h15

**Jouons ensemble!**

Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de s'affronter, se tester, ou de coopérer avec nos différents jeux de société.

**Lundi 31 mars**  
de 14h30 à 16h30

Petit jeu de mots mêlés de l'hiver

Trouvez les mots ci-dessous dans la grille

ski; Noël; luge; gant, mars; igloo; froid; boule; geler; neige; hiver; glaçon; moufle; flocon; écharpe; manteau; janvier; février; décembre; nouvel an



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

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.

### Planning de la formation

13 janvier

27 janvier

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 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 (karaoqué, 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.



## *Bistrot des aidants*

### PROGRAMME DES ACTIVITÉS

JANVIER - FÉVRIER - MARS  
2025



*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.*



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)

