

Programme 1er Trimestre 2021

Janvier, Février et Mars 2021

SECTEUR CHATILLON SUR CHALARONNE

Réservé aux
aidants seuls

Initiation à la Tablette ARDOIZ

LIEU: Communauté de Communes de la Dombes

100, Avenue Foch - 01400 CHÂTILLON-SUR-CHALARONNE



Venez participer à un programme d'initiation à l'utilisation d'une tablette sénior,
afin de découvrir son fonctionnement simple, pratique et ludique !

PROGRAMME

3 SEANCES

DE 10H A 11H30

- 25 janvier 2021 : Séance découverte : à quoi ça sert? Comment ça marche?
- 8 février 2021 : Séance exercices avec mise en situation accompagnée
- 15 mars 2021 : Séance Utilisation pour se lancer en autonomie

Participation

7€ 50 pour les 3 séances

Pour TOUS

PAPOTHE

Venez partager un moment convivial en dégustant des crêpes !



Lundi 1er février 2021 de 14H à 16H

LIEU: EHPAD la Montagne, 366 route de relevant 01400 Chatillon s/Chalaronne

UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION avant le 25 Janvier 2021

NOMBRE DE PLACES LIMITE / PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE



Pour TOUS

SORTIE

DOMAINES DES SAVEURS « LES PLANONS »

Pique nique (selon la météo) et visite du musée d'ethnographie



Samedi 20 Mars 2021 de 12h À 16h

Départ : 11h15 Aux Lucioles - Rue du collège - 01600 REYRIEUX
Ou RDV : 12h sur place - 987 Chemin Des Seiglières - 01380 St Cyr-sur-Menthon

Pensez à apporter votre pique-nique!

Inscription OBLIGATOIRE par retour du coupon avant le 15/03/21

Port du masque obligatoire, nombre de place limité

SECTEUR REYRIEUX / VAL DE SAONE

Expression Artistique

Accompagné par une artiste peintre et une animatrice, venez découvrir et partager avec votre proche cet atelier d'expression artistique

Le lundi de 9h30 à 11h30 à REYRIEUX « Aux Lucioles »

rue du collège 01600 Reyrieux

Couple
Aidant / Aidé

- 4 et 18 Janvier 2021
- 01 et 22 février 2021
- 8 et 22 mars 2021

Participation

30 € par trimestre et par couple



Réservé aux
aidants seuls

Atelier Relaxation Détente 1ere Session 2021

De 14h à 15h30

Lundi 25 janvier 2021

Lundi 22 février 2021

Lundi 15 mars 2021

Au Centre Social l'Espace, 112 Chemin de Veissieux le Haut 01600 REYRIEUX

UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION



Participation

5€ les 2 séances

Réflexologie plantaire

Réservé aux
aidants seuls

Lundi 29 Mars 2021 de 14h à 16h

« Aux Lucioles » à REYRIEUX Rue du Collège 01600 Reyrieux

Nous vous proposons de venir essayer une séance individuelle de réflexologie plantaire (30 minutes par personnes). Il s'agit d'un massage des pieds, relaxant et stimulant, qui vous permettra de prendre un temps de bien être et de détente pour vous. Ce sera aussi un moment d'échange autour d'un thé avant ou après votre séance individuelle.

Réservé à 4 personnes - UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION

Participation

5€ la séance

Prendre soin de soi

3 Séances à REYRIEUX de 14h à 16h

- **Lundi 11 Janvier 2021 : Soin des mains + confection de gommage**
- **Lundi 8 Février 2021 : 5 sens autour du citron**
- **Lundi 8 Mars 2021 : Confection boule anti-stress et boule effervescente**

Lieu : « Aux Lucioles » Rue du Collège 01600 REYRIEUX

Réservé aux
aidants seuls

Participation

7€50 les 3 séances

SECTEUR MIRIBEL / MEXIMIEUX

Réservé aux
aidants seuls

Réflexologie plantaire

Lundi 4 Janvier 2021 de 14h à 16h

« Aux Lucioles » à **MIRIBEL** 83 Rue Des terreaux 01700 Miribel

Participation

5€ la séance

Nous vous proposons de venir essayer une séance individuelle de réflexologie plantaire (30 minutes par personnes). Il s'agit d'un massage des pieds, relaxant et stimulant, qui vous permettra de prendre un temps de bien être et de détente pour vous. Ce sera aussi un moment d'échange autour d'un thé avant ou après votre séance individuelle.

Réservé à 4 personnes - UNIQUEMENT SUR INSCRIPTON

Pour TOUS

PAPOTHE « Un moment festif autour de galettes des roi »

Lundi 25 Janvier 2021 de 14H à 16h

LIEU: « Aux Lucioles »- 83 rue des terreaux 01700 Miribel



UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION avant le 18 Janvier 2021

NOMBRE DE PLACES LIMITE / PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE

HALTE RÉPIT A MIRIBEL

83 rue des Terreaux 01700 Miribel (dans les locaux des Lucioles)

Vous avez besoin de temps libéré? Confiez nous votre proche pour quelques heures ou une demi - journée. Une professionnelles lui proposera des activités occupationnelles (jeux, pâtisserie, gym douce...)

Les mardis de 12h à 16h30 ou Les jeudis de 9h à 13h30

UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION au 04 81 91 91 30

Participation

8 € la demi journée

10 € la demi journée + repas

GROUPES DE PAROLE 2021

Animés par la psychologue de la Plateforme, les groupes de parole se retrouvent une fois par mois le lundi après-midi. Ces rencontres permettent d'échanger sur les difficultés et les changements produits par les maladies de la mémoire sur l'environnement familial, relationnel et personnel. Cet espace favorise le lien, le partage d'expériences entre aidants, permettant de trouver une écoute, une attention pour se sentir entouré et accompagné.

10 PERSONNES MAXIMUM

Uniquement sur inscription

Réservés

aux

Aidants

MEXIMIEUX



Lundi de 14h30 à 16h

Accès Salle Ludothèque - Bâtiment Cinéma l'Horloge

Place Lieutenant Giraud 01800 Meximieux

11 janvier 2021

22 février 2021

15 mars 2021

REYRIEUX



Lundi de 14h30 à 16h

Centre Social l'Espace

112 chemin de Veissieux le Haut - 01600 REYRIEUX

4 janvier 2021

1er février 2021

1er mars 2021

CHATILLON S/ CHALARONNE



Lundi de 14h30 à 16h

EHPAD La Montagne, 366 route de Relevant

01400 Châtillon S/ Chalaronne

18 janvier 2021

15 février 2021

22 mars 2021

POUR ENCORE MIEUX VOUS AIDER :

- PERMANENCE TELEPHONIQUE : 04 81 91 91 30, du lundi au vendredi de 9h à 17h
- TEMPS D'ECHANGES : Tous les lundis sans RDV de 9h à 11h30 « Aux Lucioles » à Reyrieux
- TRANSPORT POSSIBLE: Selon le secteur d'habitation, la place disponible et si vous n'avez pas de possibilité Sur demande et sur inscription 3€ /couple transport aller-retour
- ACCUEIL PARENTHÈSE : Pour accueillir votre proche pendant votre activité réservée à l'aidant seul. Participation : 2,50€
- ANIMATION A DOMICILE : Une activité occupationnelle à domicile-3 séances d'1h30 - 3€ de l'heure- sur inscription.

Si vous souhaitez participer à une action, inscrivez-vous!



Plateforme de répit « Aux Lucioles » Siège : « Aux Lucioles »

Rue du collège 01600 Reyrieux 04 81 91 91 30 - mail : plateforme@auxlucioles.fr