

## Programme 2ème Trimestre 2021

Avril, Mai et Juin 2021

### SECTEUR MIRIBEL / MEXIMIEUX

Réservé aux  
aidants seuls

#### Initiation à la Tablette ARDOIZ

LIEU: Aux Lucioles - 83 rue des Terreaux - 01700 MIRIBEL



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

- 19 avril 2021 : Séance découverte : à quoi ça sert? Comment ça marche?
- 17 mai 2021 : Séance exercices avec mise en situation accompagnée
- 21 juin 2021 : Séance Utilisation pour se lancer en autonomie

#### Participation

7€ 50 pour les 3 séances

Pour TOUS

#### PAPOTHE

Lundi 12 Avril 2021 de 14h à 16h

« Comment va mon moral? »

Avec la Cellule de prévention des situations de détresse



Lundi 19 Avril 2021 de 14h à 16h

Les différentes propositions de France Alzheimer

( formation, vacances ...)

Avec l'antenne de France Alzheimer Cotière

LIEU: Plateforme de Répit Aux Lucioles - 83 rue des Terreaux 01700 MIRIBEL

Réservé aux  
aidants seuls

#### Réflexologie plantaire

Lundi 7 Juin 2021 de 14h à 16h

« Aux Lucioles » à MIRIBEL—23 Rue des Terreaux 01700 MIRIBEL

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

#### Participation

5€ la séance



# 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

- 12 et 26 Avril 2021
- 10 et 31 mai 2021
- 14 et 28 juin 2021



### Participation

30 € par trimestre et par couple

## Atelier Relaxation Détente 2ème Session

Au Centre Social « L'ESPACE » 112 chemin de Veissieux le Haut  
01600 REYRIEUX

De 14h à 15h30

**Lundi 26 avril 2021**

**Lundi 17 mai 2021**

**Lundi 31 mai 2021**

**Lundi 14 juin 2021**

UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION



### Participation

10€ les 4 séances



Réservé aux  
aidants seuls

## PAPOTHE

**Lundi 10 MAI 2021 de 13h à 16h**

**Visite de la roseraie du parc de la tête d'or**

**RDV : Plateforme de Répit Aux Lucioles—rue du collège 01600 REYRIEUX**

**UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION avant le 3 MAI 2021**

**Lundi 28 Juin 2021 de 14h à 16h**

**Les différentes mesures de protections des majeurs : présentation et démarches**

**Lieu : Plateforme de Répit Aux Lucioles—rue du collège 01600 REYRIEUX**

**UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION avant le 21 JUIN 2021**

**NOMBRE DE PLACES LIMITE / PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE**



Pour TOUS

# SECTEUR CHATILLON SUR CHALARONNE

Réservé aux  
aidants seuls

## Réflexologie plantaire

Lundi 26 Avril 2021 de 14h à 16h

EHPAD La Montagne , 366 Route de Relevant 01400 CHATILLON SUR CHALARONNE

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

Nouvelle Intervenante

## Prendre soin de soi

3 Séances de 14h à 16h

- Lundi 12 Avril 2021 : Soins des mains + confection de gommage
- Lundi 17 Mai 2021 : 5 sens autour du citron
- Lundi 7 Juin 2021 : Confection boule anti-stress et boule effervescente

Lieu : EHPAD LA Montagne - 366 Route de Relevant 01400 Chatillon S/Chalaronne

Réservé aux  
aidants seuls

Participation

7€50 les 3 séances

Pour TOUS

## SORTIE

### ***DOMAINES DES SAVEURS « LES PLANONS »***

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

**Samedi 26 Juin 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 14/06/21

Port du masque obligatoire, nombre de place limité



## 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 professionnelle lui proposera des activités occupationnelles (jeux, pâtisserie, gym douce...)

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

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**

**26 avril 2021**

**10 mai 2021**

**14 juin 2021**

**12 juillet 2021**

## REYRIEUX

Lundi de 14H30 à 16H

**Aux Lucioles - rue du collège**

**01600 Reyrieux**

**3 mai 2021**

**7 juin 2021**

**5 juillet 2021**

## CHATILLON S/ CHALARONNE



Lundi de 14H30 à 16H

**EHPAD La Montagne, 366 route de Relevant**

**01400 Châtillon S/ Chalaronne**

**19 avril 2021**

**31 mai 2021**

**21 juin 2021**

**19 juillet 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](mailto:plateforme@auxlucioles.fr)**