

# Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants



## « Aux Lucioles »

### Programme 2024

### Septembre, Octobre, Novembre et Décembre 2024

#### POUR TOUS LES SECTEURS

#### UN SEJOUR A CLUNY

**Dimanche 29 et Lundi 30 septembre 2024**

Une escapade adaptée de deux jours pour découvrir Cluny  
accompagnée par deux animatrices.

Couple  
aidant/aidé

Participation  
50 € /personne



#### REPAS AU RESTAURANT

secteur Chatillon sur Chalaronne

**Samedi 23 novembre 2024 de 12h à 15h**

Lieu : à définir

Pour Tous

Participation  
5€ /personne

#### SECTEUR CHATILLON-SUR-CHALARONNE

#### ATELIER CULINAIRE

Venez partager un moment convivial et gourmand  
autour de gaufres salées et sucrées

**Lundi 21 octobre 2024 de 11h à 16h**

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

Pour Tous

Participation  
5€ /personne

#### PAPOTHÉ

### Clic Dombes et France Services

Venez découvrir ces deux services de proximité qui pourront vous aider  
dans vos démarches administratives

Lieu : 673 rue Pierre Poivre 01330 Villars Les Dombes

Pour Tous

## ATELIER CRÉATIF

Venez partager vos idées pour créer une carte de vœux

**Lundi 02 Décembre 2024 de 14h à 16h**

Réservé aux  
Aidants seuls

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

Participation  
5€ /personne

## SECTEUR MIRIBEL / MEXIMIEUX

### MULTI-REFLEXOLOGIE

Venez profiter d'un moment de détente où vous pourrez choisir réflexologie plantaire, crânio-faciale, combinée ou palmaire.

**Lundi 16 septembre 2024 de 14h à 16h**

Réservé aux  
Aidants seuls

Lieu : Aux Lucioles-83 rue des Terreaux 01700 Miribel

Participation  
5€ /personne

### PAPOTHÉ

#### Atelier culinaire

Venez profiter d'une séance d'information sur la nutrition et les aides techniques pour faciliter vos préparations culinaires

**Lundi 28 octobre de 14h à 16h30**

Lieu : Institution Joséphine Guillon- le Cèdre,  
80 avenue Joséphine Guillon 01700 Miribel

Pour  
Tous

### ATELIER D'HERBORISTERIE

Venez découvrir les vertus des plantes lors d'un atelier confection d'infusion

**Lundi 16 Décembre 2024 de 14h à 16h**

Lieu : Institution Joséphine Guillon - Résidence le Cèdre- 80 avenue Joséphine Guillon- 01700 Miribel

Pour  
Tous

Participation  
5€ /personne

### HALTE RÉPIT A MIRIBEL

**Les mardis et les jeudis de 12h à 16h30**

Vous avez besoin de temps libéré? Confiez nous votre proche pour quelques heures ou une demi-journée. Une professionnelle lui proposera des activités occupationnelles .

**UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION au 04 81 91 91 30**

Lieu : Aux Lucioles - 83 rue des Terreaux 01700 Miribel

Participation  
8 € la demi journée  
10 € la demi journée + repas

# SECTEUR REYRIEUX / VAL DE SAONE



## PAPOTHÉ

### Atelier culinaire

Confection d'un repas sans cuisson et venez profiter des astuces pour bien s'organiser en cuisine

**Lundi 02 septembre 2024 de 14h à 16h30**

Pour Tous

Lieu : Saint André de Corcy

## DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Venez découvrir une technique alliant relaxation physique et mentale

**Lundi 09 septembre 2024 de 14h à 16h**

Réservé aux  
Aidants seuls

Lieu : Aux Lucioles - rue du collège 01600 REYRIEUX

Participation  
5€ / personne

## ATELIER RELAXATION DETENTE



**4 séances de 14h à 15h30 :**

Lundi 23 septembre 2024

Lundi 14 octobre 2024

Lundi 25 novembre 2024

Lundi 09 décembre 2024

Réservé aux  
Aidants seuls

Lieu : Au Centre Social « L'ESPACE »  
112 chemin de Veissieux le haut 01600 REYRIEUX

Participation  
10€ les 4 séances

Réservés

aux

Aidants

# GROUPES DE PAROLE 2024

Animés par la psychologue de la Plateforme, les groupes de parole se retrouvent une fois par mois. Ces rencontres permettent d'échanger sur les difficultés et les changements liés à la perte d'autonomie d'un proche en lien avec une pathologie du vieillissement, 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**

Retrouvons nous  
pour un petit  
temps café

À 14h15

Avant le groupe de  
parole

## MEXIMIEUX



Lundi de 14h30 à 16h

Accès Salle Ludothèque - Bâtiment Cinéma l'Horloge

Place Lieutenant Giraud 01800 Meximieux

23 septembre 2024

14 octobre 2024

18 novembre 2024

09 décembre 2024

## REYRIEUX



Lundi de 14H30 à 16H

« Aux Lucioles »- Rue du collège

01600 Reyrieux

16 septembre 2024

21 octobre 2024

04 novembre 2024

02 décembre 2024

## CHATILLON S/ CHALARONNE



Lundi de 14H30 à 16H

EHPAD La Montagne, 366 route de Relevant

01400 Châtillon S/ Chalaronne

30 septembre 2024

28 octobre 2024

25 novembre 2024

16 décembre 2024

### POUR TOUTES LES ACTIONS :

### UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION / NOMBRE DE PLACE LIMITE

#### 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 2€/personne transport aller-retour
- ACCUEIL PARENTHÈSE : Pour accueillir votre proche pendant votre activité réservée à l'aidant seul. Participation : 3€
- 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)