

La plateforme de répit de l'antenne de l'Arbresle couvre les communes de :

- L'Arbresle
- Bessenay
- Bibost
- Bully
- Chevinay
- Dommartin
- Eveux
- Fleurieux sur l'Arbresle
- La tour de Salvagny
- Lentilly
- Sain Bel
- Saint Germain Nuelles
- Saint Julien sur Bibost
- Saint Pierre la Palud
- Sarcey
- Savigny
- Sourcieux les Mines

Les activités sont financées en partie par l'ARS, une participation est demandée pour certaines d'entre elles.



Point d'écoute téléphonique **tous les lundi, mardi et jeudi** dans les locaux du SSIAD de l'ADMR à l'ARBRESLE, 3 rue Pierre Séward.

Pour tout renseignement, toute question je suis disponible par téléphone au :

06.71.85.51.13

Magalie Bondavalli,

Coordinatrice de la plateforme de répit et d'accompagnement de l'Arbresle (PFAR).

D'autres activités sont proposées sur l'antenne de l'entraide Tararienne. Pour tout renseignement, contacter Charlotte DEMEUSOY ou Elodie CHAGNEUX au **04.74.63.01.21**



Programme

NOVEMBRE/DECEMBRE 2024

La « **PAUSE CAFE** » est un groupe de parole animé par Sonia FAURE, psychologue. C'est un véritable moment d'échange et de partage entre aidants. Pendant ce temps, votre proche peut être accueilli et pris en charge par une assistante de soins en gérontologie, une infirmière et une bénévoles qui proposent des activités de stimulation cognitive. L'atelier débutant par le partage d'un café aidants/aidés. Offert.

-Le **soutien psychologique individuel** peut être mis en place à domicile, 4 séances gratuites en début de prise en charge et si besoin de plus, les séances restent à charge.

-Le **temps libéré à domicile** peut aussi permettre de vous libérer jusqu'à 3h (relai assuré à domicile par une auxiliaire de vie ou une aide-soignante formée en gérontologie) sur réservation 15 jours avant (15€ les 3h une fois par mois).

-La **réflexologie plantaire** est proposée par Anne Chomette (sur réservation, à domicile, 20€ la séance) les après-midis.

-Des **sorties à thème organisées (restaurant, parc, expo...)** avec une participation.

Merci de prendre contact avec Magalie Bondavalli pour réserver vos activités ou pour obtenir plus de renseignements.

NOVEMBRE

Mardi 19

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE sur prise de rendez-vous, à domicile.



Lundi 4 Novembre

« **PAUSE CAFE** » de 14h à 16h, rdv à **Bully dans les locaux de la Salette.**

Lundi 25 Novembre

« **PAUSE CAFE** » de 14h à 16h, rdv à **l'Arbresle dans les locaux du SSIAD 3 Rue Pierre Sépard.**

Mardi 5 et 19 Novembre

GYM DOUCE avec Chloé. Séance collective en groupe de **15h30 à 16h30.** Rdv **3 Rue Pierre Sépard dans les locaux du SSIAD à l'Arbresle.** Activité principalement exercée en intérieur. Possibilité de venir avec votre proche. **Participation de 5 € pour la séance.** Gratuit pour les aidés.



Jeudi 7 Novembre

Sortie cinéma FILM « Monsieur AZNAVOUR » à Vaugneray. Place du 8 mai 1945 Vaugneray. Séance à 14h30. Durée 2h13.

Lundi 18 Novembre

Atelier Cuisine De 14h à 16h30, **RDV 3 Rue Pierre Sépard dans les locaux du SSIAD à l'Arbresle.** Groupe animé par une diététicienne Béatrice Molière. Dégustation des recettes en fin d'atelier. **Participation de 10€/personne.** Thème : Le gras et les maladies cardio-vasculaires



DECEMBRE

Mardi 3

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE sur prise de rendez-vous, à domicile.



Lundi 2 Décembre

« **PAUSE CAFE** » de 14h à 16h, rdv à **Bully dans les locaux de la salette.**

Mardi 3 Décembre

GYM DOUCE avec Chloé. Séance collective par groupe de **15h30 à 16h30.** Rdv **3 Rue Pierre Sépard dans les locaux du SSIAD à l'Arbresle** **Participation de 5 € pour la séance.** Gratuit pour les aidés.

Lundi 9 Décembre

Atelier Floral de 14h à 16h, **RDV 3 Rue Pierre Sépard dans les locaux du SSIAD à l'Arbresle.** **Participation de 7€/personne.** Animé par Christine, fleuriste de métier qui vous fera découvrir et confectionner une composition florale.



Mardi 17 Décembre Fête de Noël !! POUR TOUS !! **Spectacle musical** à la **salle Claude Terrasse à l'Arbresle de 14h à 16h,** animé par un duo de musiciens professionnels Isabelle et Guy Cousin. Fêtons Noël tous ensemble ! et en plus d'écouter la musique, vous pourrez danser, et chanter !



