



*Café  
rencontres*

« *Journée  
Aidants* »

**Programme d'activités MAI- JUIN 2019**

**SOUTENIR**

**SOULAGER**

**ORIENTER**

*L'accueil de votre proche aidé peut se faire durant votre temps  
d'activité (journée « répit »)*

**Renseignements au 04 77 83 02 90**

Café des Rencontres – 2 Rue Marx Dormoy – 4280 Rive de Gier –  
04 77 83 02 90 – [www.pci42.fr](http://www.pci42.fr)

Vous accompagnez un proche fragilisé par une maladie de la  
mémoire ou en perte d'autonomie ?

Vous ressentez parfois le besoin de parler, d'être écouté ou  
bien de prendre soin de vous ?

**Renseignements et inscriptions : 04 77 83 02 90 - [contact@pci42.fr](mailto:contact@pci42.fr)**  
2 Rue Marx Dormoy, 42800 Rive de Gier

## ACTIVITES GRATUITES (sauf en cas de demande de participation financière) ET SUR INSCRIPTION

Possibilité de halte répit pour accompagner votre proche durant l'activité

### YOGA – de 14h30 à 16h00



Se détendre et se ressourcer

- Vendredi 3 Mai
- Vendredi 17 Mai
- Vendredi 31 Mai
- Vendredi 14 Juin
- Vendredi 28 Juin



### GROUPE DE PAROLE – de 14h30 à 16h



Rencontrez et échangez avec d'autres aidants

- Vendredi 10 Mai
- Vendredi 21 Juin



### GYMNASTIQUE – de 14h30 à 16h00



S'assouplir en douceur

- Mercredi 15 Mai
- Mercredi 22 Mai
- Mercredi 29 Mai
- Mercredi 5 Juin
- Mercredi 12 Juin
- Mercredi 19 Juin
- Mercredi 26 juin



### ENSEMBLE - de 14h30 à 16h00



Venez créer un texte de A à Z avec une professionnelle de l'association espace Pandora, laissez libre cours à votre créativité...

- Atelier écriture



### SORTIE – de 12h00 à 18h00



- Jeudi 27 Juin

Cabaret St Martin à Magneux Haute-Rive  
Participation de 15 euros