



Maintien à domicile



*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 – 42800 Rive de Gier –  
04 77 83 02 90 – [plateforme@pci42.fr](mailto:plateforme@pci42.fr)

**PLATEFORME**   
D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT DES AIDANTS

 **PCI**  
Maintien à domicile

 *Café  
rencontres*

« *Journée  
Aidants* »

Programme d'activités Janvier- Février 2020

SOUTENIR

SOULAGER

ORIENTER

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** – [plateforme@pci42.fr](mailto:plateforme@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 10 Janvier
- Vendredi 24 Janvier
- Vendredi 7 Février
- Vendredi 21 Février



### GYMNASTIQUE – de 14h00 à 15h00



S'assouplir en douceur

- Mercredi 8 Janvier
- Mercredi 15 Janvier
- Mercredi 22 Janvier
- Mercredi 29 Janvier
- Mercredi 5 Février
- Mercredi 12 Février
- Mercredi 19 Février
- Mercredi 26 Février

### ENSEMBLE -



• Vendredi 17 Janvier de 14h30 à 16h00 :  
Séance d'automassage dispensée par une réflexologue.



• Vendredi 14 Février de 14h30 à 16h30.  
Fabrication de produits ménagers avec une naturopathe



### TABLE D' HOTE- de 12h à 14h30



Repas convivial où chacun apporte une spécialité  
Thème : Mettez votre chapka... embarquement pour la Russie !

- Jeudi 13 Février



### SORTIE-CITE DU CHOCOLAT



• Vendredi 28 Février à 12h au café rencontre  
Séance de rattrapage pour les retardataires !

Aidant(e) / aidé(e) : Aidant(e)