

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

- L'Arbresle
- Bessenay
- Bibost
- Bully
- Chatillon d'Azergues
- 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
- 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 Sénard.

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 au **04.74.63.01.21**



## PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS



**Programme**

**JANVIER/FEVRIER 2026**

La « **PAUSE CAFE** » est un groupe de parole animé par un 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 bénévole 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 et si besoin de plus, les séances supplémentaires restent à votre 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.

- **Des soins esthétiques** sont proposés par Charlotte dans nos locaux sur réservation.

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

## **JANVIER**

### **Lundi 5 Janvier**

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

Nous dégusterons la galette des Rois tous ensemble

### **Lundi 19 Janvier**

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

### **Lundi 12 Janvier**

**SOINS ESTHETIQUES avec Charlotte** De 9h à 12h, et de 14h à 19h. RDV **3 Rue Pierre Sémard dans les locaux du SSIAD à l'Arbresle.** **Participation en fonction du soin**



### **Lundi 26 Janvier**

**ATELIER TRICOT** De 14h à 16h, RDV **3 Rue Pierre Sémard dans les locaux du SSIAD à l'Arbresle,**

### **Mardi 6 et mardi 27 Janvier**

**REFLEXOLOGIE PLANTAIRE** sur prise de rendez-vous, à domicile. **20€ la séance**



### **Mardis 6, 13, 20 et 27 Janvier**

**GYM Douce avec Chloé.**

Séance collective par groupe de 15h30 à 16h30. Rdv **3 Rue Pierre Sémard dans les locaux du SSIAD à l'Arbresle.** **Participation de 5 € pour la séance**

### **Jeudi 8 Janvier**

**SORTIE CINEMA FILM** à définir selon programmation de 13h30/16h00. Cinéma Sain Bel **3€/pers**

## **FEVRIER**

### **Lundi 2 Février**

« **PAUSE CAFE** » de 14h à 16h, rdv **3 Rue Pierre Sémard dans les locaux du SSIAD à l'Arbresle.** A l'occasion de la chandeleur, nous dégusterons les crêpes.

### **Lundi 9 Février**

**SOINS ESTHETIQUES avec Charlotte** De 9h à 12h, et de 14h à 19h. RDV **3 Rue Pierre Sémard dans les locaux du SSIAD à l'Arbresle.** **Participation en fonction du soin**

### **Lundi 16 Février**

« **PAUSE CAFE** » de 14h à 16h, rdv à **BULLY dans les locaux de la Salette.** (A CONFIRMER).

### **Lundi 23 Février**

**ATELIER TRICOT** De 14h à 16h, RDV **3 Rue Pierre Sémard dans les locaux du SSIAD à l'Arbresle,**

### **Mardi 3, 10, 17 et 24 Février**

**GYM Douce avec Chloé.**

Séance collective par groupe de 15h30 à 16h30. Rdv **3 Rue Pierre Sémard dans les locaux du SSIAD à l'Arbresle.** **Participation de 5 € pour la séance**

### **Mardi 3 et 17 Février**

**REFLEXOLOGIE PLANTAIRE** sur prise de rendez-vous, à domicile. **20€ la séance**

### **Jeudi 5 Février**

**SORTIE CINEMA FILM** à définir selon programmation de 13h30/16h00. Cinéma Sain Bel **3€/pers**

### **Jeudi 19 Février**

**ANIMATION DANSE avec un danseur « JP Ananas »**

Venez découvrir les bienfaits de l'énergie positive de son art par son activité de musique et de danse. Le nombre est limité à 10 pers max. Pensez à vous inscrire !