

Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants



Programme deuxième trimestre 2026

Avril, Mai et Juin 2026

POUR TOUS LES SECTEURS

ACTIVITES PHYSIQUE ADAPTEE



4 Séances : les Lundis de 14h à 16h

Lundi 26 janvier 2026

Lundi 23 février 2026

Lundi 23 mars 2026

Lundi 27 avril 2026

Pour Tous

Lieu : Espace Favrot - 511 Route de Neuville 01390 St André de Corcy

GRATUIT



ATELIER CULINAIRE

Lundi 18 mai 2026

Lundi 22 juin 2026

De 14h à 16h

Pour Tous

Lieu : Espace Favrot - 511 Route de Neuville 01390 St André de Corcy

GRATUIT



SORTIE AU DOMAINE DES PLANONS

Venez visiter une ferme bressane et
partager un moment avec un pique-
nique tiré du sac

Lundi 29 juin 2026

De 10h30 à 15h30

Pour Tous

Lieu : 987 chemin des seiglières , 01380 Saint Cyr sur Menthon

Participation

5€ /personne

SECTEUR CHATILLON-SUR-CHALARONNE



ATELIER DANSES FOLKLORIQUES

Lundi 13 Avril 2026 de 10h à 12h

Venez voyager et découvrir des Pays
à travers des danses traditionnelles

Pour Tous

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

GRATUIT

MULTI-REFLEXOLOGIE

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

Lundi 11 mai 2026 de 14 h à 16h

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

Réservé aux
Aidants seuls

Participation

5€ /personne

SECTEUR MIRIBEL / MEXIMIEUX

ATELIER CREATIF

Venez confectionner une carte printanière en faisant du
SCRAPBOOKING

Lundi 01 Juin 2026 DE 14H à 16H

Ce petit mot pour te dire ...

Lieu : Aux Lucioles
- 83 rue des Terreaux 01700 Miribel

Réservé aux
Aidants seuls

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

MULTI-REFLEXOLOGIE

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

Lundi 04 mai 2026 de 14 h à 16h

Lieu : Aux Lucioles - rue du collège 01600 Reyrieux

Réservé aux
Aidants seuls

Participation
5€ /personne

SORTIE AU RESTAURANT

Venez partager un moment convivial

Auberge la Bicheronne

Samedi 06 juin 2026 de 12h à 15h

Pour Tous

Lieu : 977 chemin du Bicheron 01480 Fareins

PARTICIPATION
5€ / personne

ATELIER RELAXATION DETENTE



2ème SESSION 2026

3 séances de 14h à 15h30 :

Lundi 20 avril 2026

Lundi 18 mai 2026

Lundi 8 juin 2026

Réservé aux
Aidants seuls

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

Participation
7€50 les 3 séances

Réservés

aux

Aidants

GROUPES DE PAROLE 2026

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

4 mai 2026

8 juin 2026

6 juillet 2026

REYRIEUX



Lundi de 14H30 à 16H

« Aux Lucioles »- Rue du collège »

01600 Reyrieux

13 avril 2026

11 mai 2026

15 juin 2026

CHATILLON S/ CHALARONNE



Lundi de 14H30 à 16H

EHPAD La Montagne, 366 route de Relevant

01400 Châtillon S/ Chalaronne

20 avril 2026

22 juin 2026

20 juillet 2026

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