

# L'ACTU'

de Pierre et Louise



## Les ateliers des aidants



Vous soutenez un proche âgé en perte d'autonomie ou malade et vous souhaitez échanger sur le sujet ?

> Participez aux temps d'écoute et d'échanges animés par des professionnels spécialisés en gérontologie.

La Ville et le CCAS soutiennent les aidants en proposant des groupes de paroles et des ateliers d'aide à la relation.

- > Deux mardis matin par mois
- > Gratuit
- > Informations et inscription obligatoire auprès du CCAS au 04 78 86 82 43.

focus sur...

## ONAKASAIDER

La plateforme d'aide et d'entraide à Saint-Genis-Laval !



> Vous avez des difficultés à effectuer certaines tâches du quotidien et envie de créer du lien ?

> Vous souhaitez offrir un peu de votre temps à un voisin dans le besoin de façon occasionnelle ou régulière ?

Alors inscrivez-vous sur [www.onakasaider.fr](http://www.onakasaider.fr) !

Aide aux courses, accompagnement au cimetière ou visites médicales, petit bricolage, aide informatique ou pour de simples visites conviviales, partagez vos besoins ou disponibilités dès maintenant !

Plus d'informations auprès de [contact@onakasaider.fr](mailto:contact@onakasaider.fr)  
 Permanences téléphoniques tous les jeudis de 14h à 17h  
 au 04 78 86 82 82 68

## ZOOM SUR

les prochaines activités du CCAS



### Après-midi dansant - Fête du printemps

Venez partager un moment musical et festif autour d'un cocktail gourmand.

> Mardi 7 mai à 14h (ouverture des portes à 13h45)

> Gratuit

> Inscription obligatoire du 8 avril au 3 mai auprès des adhérents du Club de l'amitié (permanence les lundis et vendredis après midi) ou du CCAS au 04 78 86 82 43

> Salle d'Assemblée - Organisé par le CCAS et le Club de l'amitié



### Ateliers prévention « Manger, bouger, santé préservée »

6 séances pour comprendre et retrouver une alimentation saine ainsi qu'une activité physique régulière.

Ateliers animés par une nutritionniste et un éducateur en sport adapté.

> Les jeudis 11, 18 et 25 avril de 14h à 16h

> Les jeudis 2, 16 et 23 mai de 14h à 16h

> Gratuit

> Inscription obligatoire à toutes les séances auprès du CCAS : 04 78 86 82 43 (nombre de places limités)

> En mairie - Organisés par le CCAS en partenariat avec la CARSAT et UFOLEP/ATOUTS PREVENTION

# PRINTEMPS 2024

avril / mai / juin

## Loisirs

### Temps de rencontre convivial

GRATUIT

Mixcube  
Chaque lundi après-midi, venez partager une activité en groupe pour rencontrer et échanger avec les participants : sorties, jeux, discussions...

> **Les lundis de 14h à 18h**

Ouvert à tous

### Jeux de l'esprit

Maison des Champs  
Animé par le Club de l'amitié  
Partagez un moment convivial autour des jeux de société !

> **Les lundis et vendredis de 14h à 17h30**

Adhésion annuelle : 25€

Possibilité de faire une séance d'essai

### Chorale

Salle Caponnière, 20 rue Docteur Reure  
Proposée par le Club de l'amitié et animée par un chef de chœur

Au programme : chants d'hier et d'aujourd'hui

> **Les mercredis de 14h à 16h**

Adhésion annuelle : 25€

Participation aux frais : 180€ (réduction si adhésion en cours d'année)

Possibilité de faire une séance d'essai

### Atelier cuisine

GRATUIT

Mixcube  
Venez partager un moment convivial autour d'une recette originale ! Le goûter sera partagé avec les enfants du CLAS (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité) à la suite de l'atelier.

> **Lundi 8 avril de 14h30 à 18h**

Sans inscription - Ouvert à tous

### Journée balade dans le quartier du Vieux Lyon

GRATUIT

Organisée par le Mixcube  
Pique-nique à prévoir. Retour entre 16h et 17h.

> **Vendredi 24 mai 2024**

Départ à 9h30 du Mixcube / Trajet en TCL (ticket offert).

Sans inscription - Ouvert à tous

### Après-midi musical

Résidence Le Colombier  
Organisé par la Chorale du Club de l'amitié

> **Mercredi 5 juin à 15h**

## Sport

### Stretching

Centre Social et Culturel des Barolles

> **Les mardis de 18h30 à 20h (hors vacances scolaires)**

Adhésion annuelle : 13 euros

Tarif en fonction du quotient familial

Possibilité de faire deux séances d'essai

### Ladystyle (danse latine en solo)

Centre Social et Culturel des Barolles

> **Les mercredis de 20h à 21h15 (hors vacances scolaires)**

Adhésion annuelle : 13 euros

Tarif en fonction du quotient familial

Possibilité de faire deux séances d'essai

### Pétanque

Maison de Champs

Animé par le Club de l'amitié

> **Les lundis, mercredis, vendredis de 13h30 à 17h30**

Adhésion annuelle : 25€

Possibilité de faire une séance d'essai

### Danse

Mixcube

Animée par le Club de l'Amitié

> **Les mardis de 14h à 18h (hors vacances scolaires)**

Adhésion annuelle : 25€

Possibilité de faire une séance d'essai

### Aïkido - Gym japonaise

Animé par M.Revelli

> Résidence Les Oliviers : **les jeudis 11 et 25 avril, 16 et 30 mai, 20 juin à 10h30**

> Résidence Le Colombier : **les jeudis 4 avril, 2 et 23 mai, 6 juin à 10h30**

Ouvert à tous

### Gym bien-être (équivalent yoga)

Résidence Les Oliviers

> **Les mercredis à 10h30 le : 3 et 10 avril,**

**15, 22 et 29 mai,**

**5, 12, 19 et 26 juin**

### Balades pédestres

Animées par le Club de l'amitié

Venez profiter d'un parcours de 4 ou 7 km en pleine campagne et vous récompenser autour d'un bon repas.

> **Les jeudis 25 avril, 30 mai et 22 juin**

Départ en car à 9h du parking de la Médiathèque et à 9h15 de la route d'Irigny

Sur inscription - Adhésion annuelle : 25€

Participation aux frais de car et de repas : 26€

### Randonnées pédestres

Animées par le Club de l'amitié

Profitez de notre belle région avec deux circuits adaptés à chaque groupe.

> **Les jeudis 11 avril, 16 mai, 13 juin**

Départ en car à 8h de la route d'Irigny

Sur inscription - Adhésion annuelle : 25€

Participation aux frais de car : 21€

## Bien-être

### Mieux gérer ses émotions

Café 1000 Vies

Animé par Isabelle Comtet

> **Vendredi 5 avril de 14h30 à 16h30**

Sur inscription au 06 95 73 13 46

Participation libre avec adhésion obligatoire à prix libre

### Améliorer son bien-être chez soi

Café 1000 Vies

Animé par Paloma Farine

Découvrez comment optimiser l'harmonie et la sécurité de son logement.

> **Jeudi 11 avril de 16h à 18h**

> **Jeudi 23 mai de 14h30 à 16h30**

Sur inscription au 06 95 73 13 46

Participation libre avec adhésion obligatoire à prix libre

### Massage assis du dos

Café 1000 Vies

Animé par Sandra Foulquier

Venez profiter d'un moment de détente et de pur relâchement.

> **Vendredi 12 avril de 14h30 à 16h30, sur rendez-vous**

Sur inscription au 06 95 73 13 46

Participation libre avec adhésion obligatoire à prix libre

### Sieste musicale

B612

Profitez d'un moment de détente au son d'une playlist créée spécialement pour l'occasion.

> **Les vendredis 12 avril, 17 mai et 14 juin à 13h**

Sur inscription - Ouvert à tous

GRATUIT

### Balade sophrologique

Café 1000 Vies

Animée par Sophie Roux

Partez pour une petite balade aux alentours de la ville pour découvrir la nature, se reconnecter à soi et découvrir la sophrologie.

> **Les mercredis 22 mai et 19 juin de 10h30 à 12h**

Sur inscription au 06 95 73 13 46

Participation libre avec adhésion obligatoire à prix libre

## Loisirs créatifs

### Peinture d'un mandala sur un châssis toile

Café 1000 Vies

Animé par Sophie Creyx

> **Mercredi 24 avril de 15h à 17h**

Sur inscription au 06 95 73 13 46

Participation libre avec adhésion obligatoire à prix libre

### Fabrication de bijoux en porcelaine froide

Café 1000 Vies

Animé par Sophie Creyx

> **Mercredi 26 juin de 14h à 16h**

Sur inscription au 06 95 73 13 46

Participation libre avec adhésion obligatoire à prix libre

## Littérature

### Cercle de lecture

GRATUIT

B612

Dix rencontres par an pour choisir, lire et débattre ensemble des livres autour d'une thématique.

> **Samedi 4 mai à 10h : les polars**

> **Samedi 22 juin à 10h : les livres primés**

Ouvert à tous

### L'année de la mémoire : rencontres avec des auteures

GRATUIT

B612

En écho avec l'Année de la mémoire, venez rencontrer Murielle Szac, auteure sélectionnée pour le Prix Montluc pour son livre Tosca. Cette rencontre sera suivie d'une vente-dédicace.

> **Mardi 4 juin à 18h30**

Sur inscription

B612

Rencontrez les auteures du numéro spécial des Rues de Lyon (édition L'épicerie séquentielle) consacré au massacre du fort de Côte Lorette. En partenariat avec l'ASPAL

> **Samedi 25 mai à 10h30**

Ouvert à tous

## Informatique

### Permanences Numériques

GRATUIT

B612

Organisées par la mairie

Animées par Yannig, conseiller numérique

> **Les mardis et jeudis de 9h à 12h**

Sur rendez-vous, par téléphone :

au 06 09 55 93 46 ou au 04 78 86 82 84

ou par mail à [conseiller.numerique@saintgenislaival.fr](mailto:conseiller.numerique@saintgenislaival.fr)

Mixcube

> **Les mardis et jeudis de 14h à 18h**

Sur rendez-vous uniquement au : 04 37 20 11 34

## Cinéma - Spectacle

### Cinéthé

La Mouche

Organisé par le CCAS

Séance de cinéma suivie d'un moment convivial autour d'un goûter (choix du film un mois avant la date de séance)

> **Mercredi 5 juin à 15h**

Tarif : 4,50€

GRATUIT

### Les Météores

Dans toute la ville

Préparez-vous aux grandes retrouvailles estivales en plein air avec cette 4e édition du Festival des Météores. Le théâtre La Mouche vous concocte un été vibrant et artistique, une plongée inédite dans les arts du cirque et de la rue.

> **Les mardis soir du 25 juin au 16 juillet**

Ouvert à tous

# GILBERT ALLARD,

## Aidant



### En quoi consiste le rôle d'aidant ?

Selon moi, le rôle d'aidant consiste à ne pas abandonner une personne que l'on a choisie, même si on n'avait pas envisagé de jouer ce rôle un jour. Dans ma situation, cela a nécessité la prise de conscience que ma femme ne pouvait plus rester à la maison, que cela devenait dangereux pour elle, et donc de prendre la décision de la placer en Ehpad. Elle est atteinte de la maladie d'Alzheimer, une maladie particulièrement difficile, mais cette décision a été prise dans son intérêt afin de prévenir les accidents domestiques.

### Quel est votre rôle dans la vie de votre femme au quotidien ?

Mon épouse n'est plus en capacité d'entendre, de comprendre mes mots. Le quotidien ne peut donc plus exister, mais malgré cela, je passe des moments privilégiés avec elle. L'un des défis les plus complexes a été d'apprendre à trouver de nouvelles façons de communiquer. J'ai finalement découvert de petites choses, comme son amour pour les pâtes d'amandes. De temps en temps, je lui en apporte, et je remarque qu'elle apprécie ces moments. Nous avons partagé ensemble une entreprise familiale pendant 45 ans, il me semblait évident de continuer à la soutenir aujourd'hui.

### Qu'est-ce qui vous a poussé à prendre ce rôle auprès de votre épouse ?

Devant les évolutions physiques et psychologiques de mon épouse, il est devenu essentiel qu'une personne l'accompagne dans cette épreuve, et ce n'était pour moi pas le rôle de mes enfants, mais le mien. C'est là qu'intervient l'aidant : offrir un soutien aussi efficace que possible.

### Comment avez-vous connu les ateliers des aidants de la mairie ?

C'est tout simplement grâce à mes contacts au sein de la ville. Lorsque j'ai entendu parler de ces ateliers, je n'étais pas vraiment enclin à rencontrer d'autres personnes, mais l'équipe du CCAS m'a convaincu, et cela fait désormais 2 ans que je participe aux ateliers.

### Qu'est-ce que les ateliers vous apportent ?

Ils permettent d'exprimer des problèmes que l'on peut avoir chez nous et de réaliser que nous partageons tous des situations plus ou moins similaires. Le fait que ces ateliers soient animés par des personnes qui connaissent cet univers est un point fort car ils sont capables de percevoir les sentiments de chacun, que nous soyons des aidants prenant soin de quelqu'un à domicile ou en Ehpad, comme moi. Ce dispositif est une bonne chose, j'ai compris que je n'étais pas seul au monde. Et pour cela je dis « bravo » !

### Quels conseils donneriez-vous aux autres aidants ?

Qu'il ne faut pas rester dans sa solitude, mais plutôt s'ouvrir aux autres, chercher des personnes qui partagent des expériences similaires. Les groupes de parole, comme les ateliers d'aidants, sont d'une grande aide.

Ne restez pas chez vous à attendre, explorez les ressources disponibles pour vous : les services à la mairie sont spécialement mis en place pour vous aider !

## NUMÉROS UTILES

### Centre Social et Culturel des Barolles

48/50 place des Barolles  
Mme Majdouline Miftah  
04 78 56 74 80

### Mixcube

69 rue des Collonges  
Mme Aurélie Petiteau  
04 37 20 11 34

### Club de l'Amitié

Maison des Champs,  
130 avenue Clemenceau  
Permanences :  
Lundi et vendredi 14h-17h  
04 78 56 14 59

### Médiathèque B612

49 avenue Clemenceau  
Mardi 15h30-18h30  
Mercredi 10h-18h30  
Jeudi 15h30-18h30  
Vendredi 10h-12h & 15h30-18h30  
Samedi 10h-17h30  
04 78 86 82 30

### Les résidences autonomes

Les Oliviers  
13 rue Professeur Dufourt  
04 72 39 93 51  
Le Colombier  
22 rue Marc Riboud  
Mme Corinne Oliver  
04 78 56 10 85

### Théâtre La Mouche

8 rue des Écoles  
du mardi au vendredi  
de 14h à 17h  
sur place les mercredis  
et vendredis de 14h à 19h  
(hors vacances scolaires)  
04 78 86 82 28  
www.la-mouche.fr

### Café 1000 vies

24 avenue Maréchal Foch  
Mardi, jeudi et samedi de 14h à 19h  
Mercredi de 10h à 19h  
et le vendredi de 14h à 21h30  
06 95 73 13 46



# CCAS

106 avenue Clemenceau

Mme Pauline Edon

coordinatrice.seniors@saintgenislaval.fr

04 78 86 82 43