

NOUVEAUTÉS

Suppléance à domicile

Pour prendre du temps pour vous, pour aller à un rendez-vous médical, rendre visite à des amis ou à votre famille, ou tout simplement pour prendre l'air:

une aide médico-psychologique peut vous relayer **ponctuellement** auprès de votre proche.

Cette prestation est d'une durée minimale de 3 heures et maximale de 6 heures.

NOUVEAU : Gym douce

A compter du mois de janvier 2022, un atelier Gym douce sera proposé au sein de la PARA de Villiers Saint Denis, afin de répondre à vos besoins : respiration, mobilité, posture, etc....Venir avec votre serviette

[Parenthèses de l'info « Santé des aidants »](#) : prendre soin de soi pour prendre soin de son proche malade »

Grâce au soutien financier du service action sanitaire et sociale de la CPAM de l'Aisne,, la P.A.R.A. met en place un programme d'information ciblée sur la santé des aidants à **Fère en Tardenois**

Salle Maurice Denis, Place des déportés, près de l'église :

- **04/03/2022** : « bouger pour un mieux-être »
- **08/03/2022** : « dormir sur ses deux oreilles»
- **07/04/2022** : « santé-environnement »
- **26/04/2022** : « une bonne alimentation pour une meilleure santé »

Parenthèses de répit

Parenthèses bien-être



Sophrologie

Un temps de relaxation pour une pause détente
Aurélia Hardy, sophrologue



Socio-esthétique

Prendre soin de soi, en accompagnant son corps à un mieux être
Catherine Grison, socio-esthéticienne



Relaxation et automassage

Corinne LECAT, Thérapeute Holistique (Salle paroissiale, 3 rue François Mauriac 02200 Soissons quartier PRESLES)

Parenthèses Sport-



Marche ! Volontaire

Balade dans la Forêt de Retz
Association Gymnaste Cottérezien

Parenthèses loisir



S'exprimer par la créativité

S'apaiser en créant : peinture, collage, photo...

Cafés des aidants®



Cafés des Aidants ®

“On ne se parle plus” la communication à l'épreuve de la maladie

- Villiers Saint Denis
- Fère-en-Tardenois (salle Maurice Denis)

Pour tous renseignements sur les tarifs et les modalités ou inscriptions, merci de contacter l'équipe :

03 23 70 53 30

plateforme-aidants@htrs-villiers.net

✉ I rue Victor et Louise Monfort, 02310 Villiers-Saint-Denis



pass COVID-19
sanitaire

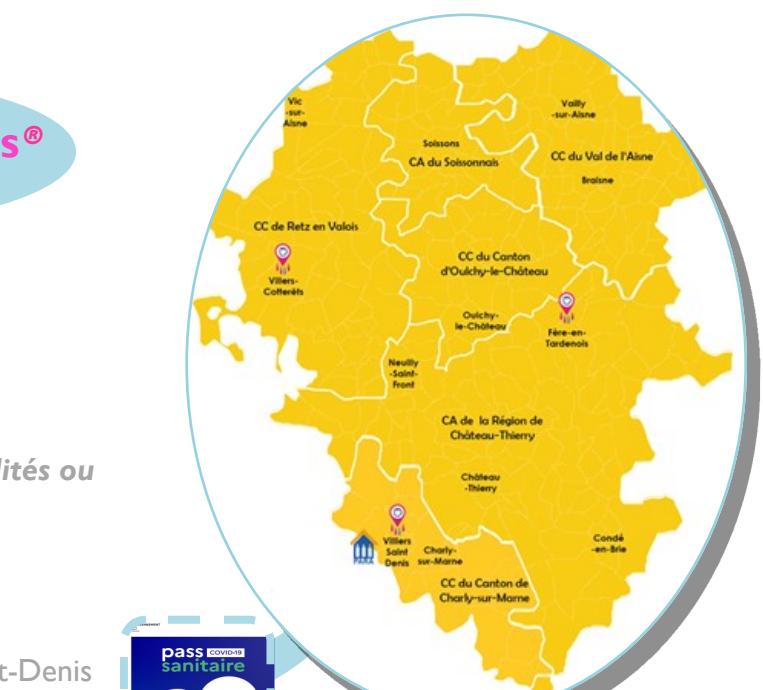
UN CERTIFICAT DE VACCINATION
OU
UN TEST NÉGATIF
OU
UN CERTIFICAT DE
REFUAISON

VALIDE SUR
TOUT LE TERRITOIRE

FRANÇAIS

ET
ANGLO

FRANÇAIS



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2	3 Café des aidants ® 14h30-16h00  Fère-en-Tardenois
6 FERIE	7 Sophrologie 14h30-16h00  Villiers-Saint-Denis	8 Gym douce 14h30-16h00  Villiers-Saint Denis	9 Café des aidants ® 14h30-16h00  Villiers-Saint-Denis	10 Atelier Numérique 14h30-16h00  Villiers-Saint-Denis
13 Sophrologie 14h30-16h00  Villiers-Saint-Denis	14 Atelier Binôme Gym/Sophrologie 14h00-16h00 Villiers-Saint-Denis	15 Relaxation-Automassage 14h30-16h00  Soissons	16 Café des aidants ® 14h30-16h00  Villiers-Saint-Denis	17
20 S'exprimer par la créativité 14h30-16h15  Villiers-Saint-Denis	21 Gym douce 14h30-16h00  Villiers-Saint Denis	22 Socio-esthétique 14h30-16h15  Villiers-Saint-Denis	23 Marche volontaire 14h00-16h00  Villers-Cotterêts (RDV parking du grand bosquet)	24
27 S'exprimer par la créativité 14h30-16h15  Villiers-Saint-Denis	28 Socio-esthétique 14h30-16h15  Villiers-Saint-Denis	29	30 Café des aidants ® 14h30—16h00  Villers-Cotterêts	