

Calendrier des aidants Avril 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
29	30	31	1	2
5	6  Sophrologie 14h30-16h15	7  Villiers Saint Denis Café des Aidants® 14h30-16h00	8	9  Qi Gong 14h30-16h15
12  Sophrologie 14h30-16h15	13	14  Fère-en-Tardenois Café des Aidants® 14h30-16h00	15	16
19  S'exprimer par la créativité 14h30-16h15	20  Villiers Saint Denis Café des Aidants® 14h30-16h00	21	22	23  Qi Gong 14h30-16h15
26	27	28  Socio-esthétique 14h30-16h15	29	30



Cafés des Aidants®

Thème

Villiers Saint Denis
Mercredi 7 avril
Mardi 20 avril

Fère-en-Tardenois
Mercredi 14 avril

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



Qi Gong

Découverte du Qi Gong, gymnastique chinoise douce et lente
Gérard Carnoy, Kanazawa Karaté Do



Parenthèse s'exprimer par la créativité

S'apaiser en créant : peinture, collage, photo...
Maïthé Denis, art-thérapeute



Informations et inscriptions :
03 23 70 53 30 ou plateforme-aidants@lrs-villiers.net

Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants
1 rue Victor et Louise Monfort - 02310 Villiers Saint Denis

Nos intervenants et partenaires



Grâce au soutien de l'Action sociale des Institutions de retraite complémentaire du groupe KLESIA

