

Calendrier des aidants Décembre 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
30	1	2  Villiers Saint Denis <i>Café des Aidants</i> ® 14h30-16h	3	4
7  Parenthèse <i>s'exprimer par la créativité</i> 14h30-16h15	8	9  <i>Café des Aidants</i> ® 14h30-16h Salle Maurice Denis Ère-en-Tardenois	10	11
14  Parenthèse <i>bien-être</i> 14h30-16h15	15	16  Parenthèse <i>bien-être</i> 14h30-16h15	17  Villiers Saint Denis <i>Café des Aidants</i> ® 14h30-16h	18
21  Parenthèse <i>bien-être</i> 14h30-16h15	22	23	24	25
28	29	30	31	1


Cafés des Aidants®
Quand la Covid s'invite pour Noël ?

À Villiers Saint Denis
Mercredi 2 décembre
Jeudi 17 décembre

À Ère-en-Tardenois
Mercredi 9 décembre

Parenthèses *bien-être*

 Un temps de relaxation pour une pause détente
Pascal Le Lay, sophrologue

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

 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 Martins, art-thérapeute


Informations et inscriptions :
03 23 70 53 30 ou plateforme-aidants@hlrs-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



KLESIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES