









Calendrier des aidants Février 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1  S'exprimer par la créativité 14h30-16h15	2	3  Villiers Saint Denis Café des Aidants ® 14h30-16h00	4	5
8  Sophrologie 14h30-16h15	9	10  Fère-en-Tardenois Café des Aidants ® 14h30-16h00	11	12
15	16  Villiers Saint Denis Café des Aidants ® 14h30-16h00	17	18	19  Qi Gong 14h30-16h15
22	23  Villiers Saint Denis Café des Aidants ® 14h30-16h00	24  Socio-esthétique 14h30-16h15	25	26
1	2	3	4	5



Cafés des Aidants ®
Trouver l'équilibre dans la relation avec les professionnels

Villiers Saint Denis
Mercredi 3 février
Mardi 16 février
Mardi 23 février

Fère-en-Tardenois
Mercredi 10 février

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

