

Calendrier des aidants Janvier 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
28	29	30	31	1
4  S'exprimer par la créativité 14h30-16h15	5	6  Villiers Saint Denis Café des Aidants® 14h30-16h00	7	8
11  Sophrologie 14h30-16h15	12	13  Fère-en-Tardenois Café des Aidants® 14h30-16h00	14	15
18	19  Villiers Saint Denis Café des Aidants® 14h30-16h00	20	21	22  Qi Gong 14h30-16h15
25	26  Villiers Saint Denis Café des Aidants® 14h30-16h00	27  Socio-esthétique 14h30-16h15	28	29



Cafés des Aidants®

Être aidant et rester en contact avec ses proches

Villiers Saint Denis
Mercredi 6 janvier
Mardi 19 janvier
Mardi 26 janvier

Fère-en-Tardenois
Mercredi 13 janvier

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

