

Calendrier des aidants Février 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
29	30	31	1	2
5 Parenthèse <i>bien-être</i> 14h-15h	6 Permanence sur RDV 9h-13h	7	8	9 Café des aidants® 14h30-16h30
12	13 Etape relais 14h-17h	14 Permanence sur RDV 9h-18h	15 Parenthèse <i>loisirs créatifs</i> 14h-16h	16
19 Temps de partage <i>aidant-aidé</i> 14h-16h	20 Parenthèse <i>sport-santé</i> 16h15-17h15	21	22 Permanence sur RDV 14h-18h	23
26	27 Parenthèse <i>bien-être</i> 14h-16h	28	1	2

Café des aidants®
"Entre le superflu et l'indispensable, évaluer pour ne pas s'épuiser."

Parenthèses *bien-être*



Un temps de relaxation pour une pause détente

Pascal Le Lay, sophrologue



Conseils en image : se sentir mieux dans sa peau

Ludivine Troy, conseillère en image

Parenthèse *loisirs créatifs*



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

Maïthé Martins, art-thérapeute

Parenthèse *sport-santé*



Entretenir sa forme en douceur

Association Gymnastique Volontaire Castel

Temps de partage *aidant-aidé*



Conseils en image : se sentir mieux dans sa peau, activité entre aidant et aidé avec **Ludivine Troy**, conseillère en image

Services organisés à la demande



Garde de votre aidé & votre transport aller-retour



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

