NOUVEAUTÉS

Suppléance à domicile

Pour prendre du temps pour vous, pour aller à un rendez-vous médical, rendre visite à des amis ou à votre famille, ou tout simplement pour prendre l'air:

une aide médico-psychologique peut vous relayer **ponctuellement** auprès de votre proche. Cette prestation est d'une durée minimale de 3 heures et maximale de 6 heures.

Vous pouvez réserver votre suppléance au 03.23.70.53.45

Cafés des aidants®

Cafés des Aidants ®

“ Il m’arrive de vouloir tout plaquer”

- Fère-en-Tardenois (salle Pierre Lebrun)
- Villers-Cotterêts (EHPAD François Premier)
- Villiers-Saint-Denis

Parenthèses de répit

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*

Tai-Chi Santé
Association de la dimension spirituelle et de l’équilibre du corps
Pierre-Jean Moreno*, professeur de Tai-Chi*

Sonothérapie
Utilisation des bols tibétains pour une relaxation profonde
Sylvie Spatz*, sonothérapeute*

Parenthèses sport

Marche ! Volontaire
Balade dans la Forêt de Retz
Association Gymnaste Cottérezien

Gym douce
Prendre conscience de son corps en douceur
Frédérick Denis, *coach sportif adapté*

Marche Château-Thierry
Balade dans les environs de Château-Thierry
Association Arpsa Rando

Parenthèses loisirs

S’exprimer par la créativité
S’apaiser en créant : peinture, collage….
Maité Denis, *art-thérapeute*

Photographie
Prises de vues, échanges autour de la photo
Association Photo-club Arc-en-Ciel

Pour tous renseignements sur les activités et les modalités d’inscriptions, merci de contacter l’équipe :

☎ 03 23 70 53 30

💻 plateforme-aidants@hlrs-villiers.net

Calendrier des aidants

JUILLET 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 S'exprimer par la créativité 14h30- 16h15 Villiers Saint Denis	4 Café des Aidants 14h30 - 16h00 Villiers Saint Denis	5	6	7 Atelier Numérique 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis
10 Sophrologie 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	11	12 Tai Chi Santé 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	13 Atelier Photo 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	14 FERIE
17 Café des Aidants 14h30 - 16h00 Villers-Cotterêts	18 Socio-esthétique 14h30 -16h15 Villiers Saint Denis	19	20 Marche Volontaire 14h00 - 16h00 Villers-Cotterêts (RDV parking du grand bosquet)	21
24	25 Café des Aidants 14h30 - 16h00 Fère en Tardenois	26 NOUVEAU Sonothérapie 14h30-16h00 (salle Pierre Lebrun) Fère-en-Tardenois	27 Gym douce 14h30- 16h00 Villiers Saint Denis	28
31 Marche 14h00 -16h00 Château-Thierry (rdv parking Carrefour)				

Nos intervenants et partenaires :

Grâce au soutien financier de :

- l'Action sociale des Institutions de retraite complémentaire du groupe KLESIA
- La caisse primaire d'assurance maladie de l'Aisne et la Conférence de des Financeurs