

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®

“Je suis en colère”

- 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 Cottézien



Gym douce

Prendre conscience de son corps en douceur
Frédéric 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@hls-villiers.net



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 Atelier Numérique 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis
4 S'exprimer par la créativité 14h30- 16h15 Villiers Saint Denis	5 Sophrologie 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	6 Tai Chi Santé 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	7 Gym douce 14h30- 16h00 Villiers Saint Denis	8 <u>Bilan Santé des Aidants</u> Alimentation 14h30-16h30 Soissons
11 Sophrologie 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	12 Café des Aidants 14h30 - 16h00 Villers-Cotterêts	13 Gym douce 14h30- 16h00 Villiers Saint Denis	14 Atelier Photo 14h30 -16h00 Villiers-Saint-Denis	15 <u>Bilan Santé des Aidants</u> Environnement 14h30-16h30 Soissons
18 S'exprimer par la créativité 14h30- 16h15 Villiers Saint Denis	19 SEMAINE VERTE Marche avec les Ehpad de Nogent/Chézy ADJ/PARA à Nogent l'Artaud 14h30-16h30	20 Café des Aidants 14h30 - 16h00 Fère en Tardenois	21 SEMAINE VERTE Balade PARA/Accueil de jour (Parc de Villiers) avec collation 14h30-16h00	22 SEMAINE VERTE Village des Aidants Palais des Rencontres Château-Thierry 9h00-17h00 Sans inscription
25 Marche 14h00 -16h00 Château-Thierry (rdv parking Carrefour)	26 Socio-esthétique 14h30 -16h15 Villiers Saint Denis	27 Atelier Binôme Créativité/ Socio-esthétique 14h30 - 16h30 Villiers Saint Denis	28 Marche Volontaire 14h00 - 16h00 Villers-Cotterêts (rdv parking du grand Bosquet) et Café des Aidants à Villiers-Saint-Denis	29 NOUVEAU Sonothérapie 14h30-16h00 (salle Pierre Lebrun) Fère-en-Tardenois

Nos intervenants et



CENTRE D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE PARIS



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

