

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.

Cafés des aidants®



Cafés des Aidants ®

"Je fais toujours de mon mieux"

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

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

Pierre-Jean Moreno, professeur de Tai-Chi



Sonothérapie

Utilisation des bols tibétains pour une relaxation profonde

Sylvie Spatz, sonothérapeute

Parenthèses lien social



Numériaue

Accompagnement et informations aux techniques de l'informa-

Xavier Sifflet, informaticien

□ plateforme-aidants@hlrs-villiers.net

☑ I rue Victor et Louise Monfort, 02310, Villiers-Saint-Denis





Marche! Volontaire

Balade dans la Forêt de Retz

Association Gymnaste Cottérezien



Gym équilibre

Travailler son équilibre Association Gymnaste Cottérezien



Gvm 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





2 03 23 70 53 30



Calendrier des aidants



OCTOBRE 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 S'exprimer par la créativité 14h30-16h15 Villiers Saint Denis Café des Aidants 14h30 - 16h00 Villers-Cotterêts	3 Sophrologie 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	Tai Chi Santé 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	5 Nouveau Gym équilibre 14h15-15h45 Gymnase Gatineau Villers-Cotterêts	6 Bilan Santé des Aidants Sport 14h30-16h30 Soissons
Sophrologie 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	Socio-esthétique 14h30 -16h15 Villiers Saint Denis	Gym douce 14h30-16h00 Villiers Saint Denis	12	13 Bilan Santé des Aidants Sommeil 14h30-16h30 Soissons
16 S'exprimer par la créativité 14h30-16h15 Villiers Saint Denis	Octobre Rose 14h00-17h00 Parc Villiers-Saint -Denis	Socio-esthétique 14h30 -16h15 Villiers-Saint-Denis	19 Marche Volontaire 14h00 - 16h00 Villers-Cotterêts Café des Aidants 14h30 - 16h00 Villiers Saint Denis	20
Atelier Binôme Créativité/ Sophrologie 14h30 - 16h30 Villiers Saint Denis	Gym douce 14h30- 16h00 Villiers Saint Denis	Sonothérapie 14h30-16h00 (salle Pierre Lebrun) Fère-en-Tardenois	Atelier Photo 14h30 -16h00 Villiers-Saint-Denis	Atelier Numérique 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis
Marche 14h00 -16h00 Château-Thierry (rdv parking Carrefour)	Café des Aidants 14h30 - 16h00 Fère en Tardenois			

Nos intervenants et

















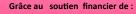














• La caisse primaire d'assurance maladie de l'Aisne et la Conférence de des



