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)
- Villers-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 du corps
Pierre-Jean Moreno*, professeur de Tai-Chi*

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

Parenthèses lien social

Numérique
Accompagnement et informations aux techniques de l'informatique
Xavier Sifflet, *informaticien*

Parenthèses sport

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

Gym équilibre
Travailler son équilibre
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

Contact / Inscriptions :

☎ **03 23 70 53 30**

plateforme-aidants@hlrs-villiers.net

✉ 1 rue Victor et Louise Monfort, 02310 , Villiers-Saint-Denis

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	4 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
9 Sophrologie 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	10 Socio-esthétique 14h30 -16h15 Villiers Saint Denis	11 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	17 Octobre Rose 14h00-17h00 Parc Villiers-Saint -Denis	18 Socio-esthétique 14h30 -16h15 Villiers-Saint-Denis	19 Marche Volontaire 14h00 - 16h00 Villers-Cotterêts Café des Aidants 14h30 - 16h00 Villiers Saint Denis	20
23 Atelier Binôme Créativité/ Sophrologie 14h30 - 16h30 Villiers Saint Denis	24 Gym douce 14h30- 16h00 Villiers Saint Denis	25 Sonothérapie 14h30-16h00 (salle Pierre Lebrun) Fère-en-Tardenois	26 Atelier Photo 14h30 -16h00 Villiers-Saint-Denis	27 Atelier Numérique 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis
30 Marche 14h00 -16h00 Château-Thierry (rdv parking Carrefour)	31 Café des Aidants 14h30 - 16h00 Fère en Tardenois			

Nos intervenants et

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