



### L'Instant Aidant

## Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants



Grâce au soutien financier de la Commission des financeurs, la PARA de Villiers Saint Denis propose des temps d'échanges et d'informations sur la thématique :

### « Santé des aidants : Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son proche malade »

#### “Mouv' Santé” Bouger pour un mieux-être - Avec la Maison Sport Santé



Mauvaises postures, mauvais gestes, mauvaises habitudes peuvent altérer la santé et le bien-être. Bouger, adopter les bons gestes, bricoler, jardiner, marcher, peuvent avoir un impact positif sur la santé. Retrouvons-nous pour en discuter et faire le bilan de vos habitudes. Un challenge facile à réaliser à la maison vous sera proposé avec récompense à la clé!!

**Salle des mariages Condé-en-Brie:**  
**mercredi 15 octobre 2025 de 14h30 à 16h00 et le**  
**mercredi 22 octobre pour un bilan de 14h30 à 16h00**

#### Une bonne alimentation pour une meilleure santé - Avec Sirella DELFORGE, Diététicienne



Soumis au rythme et aux sollicitations de son proche, l'aidant en oublie souvent les besoins de son propre corps ! Parfois la fatigue s'installe en gommant le goût et l'envie de bien manger. Ainsi, le manque de temps, la fatigue et une mauvaise alimentation peuvent générer une plus grande fragilité. Astuces, conseils, recettes rapides et équilibrées sont les principaux thèmes de cet atelier.

Retrouvons-nous au Proxi de Condé-en-Brie afin d'étudier ensemble les étiquettes des produits alimentaires que nous consommons au quotidien.

Un bilan sera proposé le jeudi 27/11 suivi d'un goûter équilibré réalisé par vos soins.

**Proxi de Condé-en-Brie: mardi 25 novembre 2025 de 15h00 à 16h30**  
**Salle des mariages: jeudi 27 novembre de 14h30 à 16h00**

#### Informations et inscriptions

☎ **03 23 70 53 30**

@ **plateforme-aidants@hlrs-villiers.net**

*Pensez à vous  
inscrire aux  
deux dates  
pour optimiser  
les conseils*

**Les ateliers se dérouleront à Condé-en-Brie**