

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.

NOUVEAU : Gym douce

A compter du mois de janvier 2022, un atelier Gym douce sera proposé au sein de la PARA de Villiers Saint Denis, afin de répondre à vos besoins : respiration, mobilité, posture, etc.... Venir avec votre serviette

Parenthèses de l'info « Santé des aidants » : prendre soin de soi pour prendre soin de son proche malade »

Grâce au soutien financier du service action sanitaire et sociale de la CPAM de l'Aisne, la P.A.R.A. met en place un programme d'information ciblée sur la santé des aidants à

Fère en Tardenois

Salle Maurice Denis, Place des déportés, près de l'église :

- **04/03/2022** : « bouger pour un mieux-être »
- **08/03/2022** : « dormir sur ses deux oreilles »
- **07/04/2022** : « santé-environnement »
- **26/04/2022** : « une bonne alimentation pour une meilleure santé »

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



Relaxation et automassage

Corinne LECAT, Thérapeute Holistique (Salle paroissiale, 3 rue François Mauriac 02200 Soissons quartier PRESLES)

Parenthèses Sport-



Marche ! Volontaire

Balade dans la Forêt de Retz
Association Gymnaste Cottézezien

Parenthèses loisir



S'exprimer par la créativité

S'apaiser en créant : peinture, collage, photo...

Cafés des aidants®



Cafés des Aidants®

« J'ai du mal à me projeter »

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

Pour tous renseignements sur les tarifs et les modalités ou inscriptions, merci de contacter l'équipe :

☎ 03 23 70 53 30

💻 plateforme-aidants@hlrs-villiers.net

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 <i>S'exprimer par la créativité</i> 14h30-16h15  Villiers-Saint-Denis	3 Sophrologie 14h30-16h00  Villiers-Saint-Denis	4 <i>Café des aidants®</i> 14h30-16h00  Villiers-Saint-Denis	5	6
9 Sophrologie 14h30-16h00  Villiers-Saint-Denis	10	11 Gym douce 14h30-16h00  Villiers-Saint-Denis	12 <i>Café des aidants®</i> 14h30-16h00  Villiers-Saint-Denis	13 Atelier Numérique 14h30-16h00  Villiers-Saint-Denis
16 <i>S'exprimer par la créativité</i> 14h30-16h15  Villiers-Saint-Denis	17 Gym douce 14h30-16h00  Villiers-Saint-Denis	18 Socio-esthétique 14h30-16h15  Villiers-Saint-Denis	19 Marche volontaire 14h00-16h00 Villers-Cotterêts <i>(rdv parking du grand bosquet)</i>	20 <i>Café des aidants®</i> 14h30-16h00  Fère-en-Tardenois
23 Atelier Binôme Sophrologie/ Créativité 14h00-16h00 Villiers-Saint-Denis	24 Socio-esthétique 14h30-16h15  Villiers-Saint-Denis	25 Relaxation-Automassage 14h30-16h00  Soissons	FERIE	
30 <i>Café des aidants®</i> 14h30-16h00  Villers-Cotterêts	31			

Nos intervenants et partenaires

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

KLESIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

**L'Assurance
Maladie**
Aisne

