

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 :

- A compter du mois de juillet, une activité marche sera proposée sur le secteur de Château-Thierry en partenariat avec l'association ARPSA Rando.
- Dès septembre, une activité autour de la photographie sera proposée en partenariat avec le photo club Arc en Ciel de Château-Thierry.

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 partir d'octobre sur le secteur de Soissons.

Les thèmes abordés : le sommeil, l'environnement, bilan sport et l'alimentation.

Parenthèses de répit

Parenthèses sport



Marche ! Volontaire

Balade dans la Forêt de Retz
Association Gymnaste Cottézezien



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

Cafés des aidants®

Cafés des Aidants®

“ L'intimité et la vie affective avec mon proche ”

- Villiers Saint Denis
- Fère-en-Tardenois (salle Pierre Lebrun)
- 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

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



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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1  NOUVEAU Tai Chi Santé 14h30 - 16h00 Villiers Saint Denis	2  Gym douce 14h30- 16h00 Villiers Saint Denis	3 Atelier Binôme Gym / Sophrologie 14h30 - 16h30 Villiers Saint Denis
6 S'exprimer par la créativité  14h30- 16h15 Villiers Saint Denis	7 	8  Gym douce 14h30 - 16h00 Villiers Saint Denis	9  NOUVEAU Atelier Photo 14h30 - 16h00 Villiers Saint Denis	10  Atelier Numérique 14h30 - 16h00 Villiers Saint Denis
13  Sophrologie 14h30 - 16h00 Villiers Saint Denis	14  Sophrologie 14h30 - 16h00 Villiers Saint Denis	15  Socio-esthétique 14h30 - 16h15 Villiers Saint Denis	16  Marche Volontaire 14h00 - 16h00 Villers-Cotterêts (RDV parking du grand bosquet)	17  Café des Aidants 14h30 - 16h00 Villiers Saint Denis
20 S'exprimer par la créativité  14h30- 16h15 Villiers Saint Denis	21  Socio-esthétique 14h30 - 16h15 Villiers Saint Denis	22 	23  Café des Aidants 14h30 - 16h00 Villers-Cotterêts	24
27  NOUVEAU Marche 14h00 - 16h00 Château-Thierry	28  Café des Aidants 14h30 - 16h00 Fère en Tardenois			

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

