

## 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@hls-villiers.net](mailto:plateforme-aidants@hls-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
		<b>1</b>  <b>NOUVEAU</b> <b>Tai Chi Santé</b> 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	<b>2</b> 	<b>3</b> <b>Atelier Binôme</b> <b>Gym / Sophrologie</b> <b>14h30 - 16h30</b> Villiers Saint Denis
<b>6</b> <b>S'exprimer par la créativité</b>  14h30- 16h15 Villiers Saint Denis	<b>7</b> <b>Sophrologie</b>  14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	<b>8</b> <b>Gym douce</b>  14h30- 16h00 Villiers Saint Denis	<b>9</b> <b>NOUVEAU</b> <b>Atelier Photo</b>  14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	<b>10</b> <b>Atelier Numérique</b>  14h30 -16h00 Villiers Saint Denis
<b>13</b> <b>Sophrologie</b>  14h30 -16h00 Villiers Saint Denis	<b>14</b> <b>Gym douce</b>  14h30- 16h00 Villiers Saint Denis	<b>15</b> <b>Socio-esthétique</b>  14h30 -16h15 Villiers Saint Denis	<b>16</b> <b>Marche Volontaire</b>  14h00 - 16h00 Villers-Cotterêts (RDV parking du grand bosquet)	<b>17</b> 
<b>20</b> <b>S'exprimer par la créativité</b>  14h30- 16h15 Villiers Saint Denis	<b>21</b> <b>Socio-esthétique</b>  14h30 -16h15 Villiers Saint Denis	<b>22</b> <b>Café des Aidants</b>  14h30 - 16h00 Villiers Saint Denis	<b>23</b> 	<b>24</b> 
<b>27</b> <b>NOUVEAU</b> <b>Marche</b>  14h00 -16h00 Château-Thierry	<b>28</b> <b>Café des Aidants</b>  14h30 - 16h00 Fère en Tardenois	<b>29</b> 	<b>30</b> <b>Café des Aidants</b>  14h30 - 16h00 Villers-Cotterêts	<b>31</b> 

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