

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

Parentthèses 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 »

Parentthèses de répit

Parentthèses 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)



Parentthèses Sport-



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

Parentthèses loisir



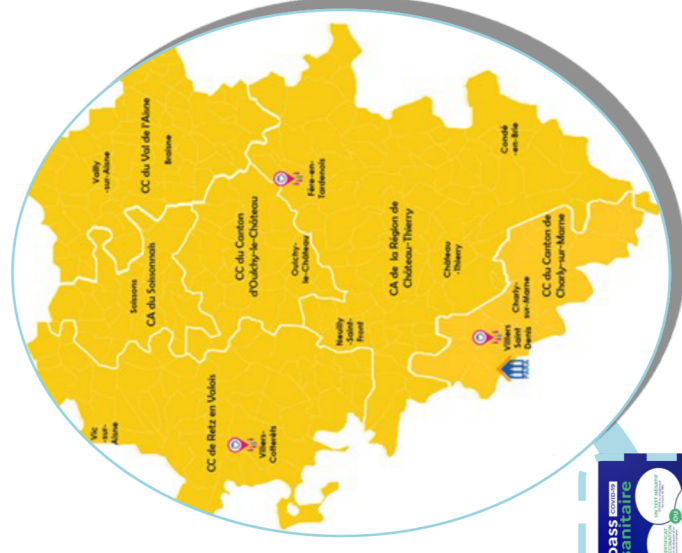
S'exprimer par la créativité
S'apaiser en créant : peinture, collage, photo...

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 :

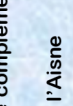
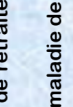
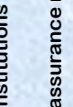
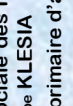
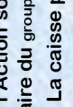
03 23 70 53 30

plateforme-aidants@hlrs-villiers.net

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 S'exprimer par la créativité 14h30-16h15 Villiers-Saint-Denis 	3 Sophrologie 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis 	4 Café des aidants® 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis 	5	6
9 Sophrologie 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis 	10	11 Gym douce 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis 	12 Café des aidants® 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis 	13 Atelier Numérique 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis 
16 S'exprimer par la créativité 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 Villiers-Cotterêts (rdv parking du grand bosquet) 	20 Café des aidants® 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 	26 FERIE	27
30 Café des aidants® 14h30-16h00 Villiers-Cotterêts 	31			

Nos intervenants et partenaires



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

