

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 Cottézien



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®

“Avec moi son comportement est différent”

- Villiers Saint Denis
- Fère-en-Tardenois (salle Maurice Denis)
- Villiers-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

✉ 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

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 Gym douce 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis	2 Café des aidants ® 14h30-16h00 Fère-en-Tardenois
5 S'exprimer par la créativité 14h30-16h15 Villiers-Saint-Denis	6 Sophrologie 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis	7	8 NOUVEAU Atelier Photo 14h00-16h00 Villiers-Saint-Denis	9 Atelier Numérique 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis
12 Sophrologie 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis	13 Gym douce 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis	14 Semaine Verte Randonnée EHPAD Nogent-l'Artaud 14h30-16h00	15 Semaine Verte Balade PARA/ Accueil de jour (Parc de Villiers) avec collation 14h00-16h00	16 Semaine Verte Village des Aidants Palais des rencontres Château-Thierry
19 S'exprimer par la créativité 14h30-16h15 Villiers-Saint-Denis	20 Café des aidants ® 14h30-16h00 Villers-Cotterêts	21	22 Marche volontaire 14h00-16h00 Villers-Cotterêts (RDV parking du grand bosquet)	23 Atelier Binôme Créativité / Numérique 14h00-16h00 Villiers-Saint-Denis
26 NOUVEAU Marche 14h00-16h00 Château-Thierry	27 Socio-esthétique 14h30-16h15 Villiers-Saint-Denis	28	29 Café des aidants ® 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis	30

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