

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.

Vous pouvez réserver votre suppléance au 03.23.70.53.45

Cafés des aidants®



Cafés des Aidants®

“ Mon proche refuse les aides extérieures ”

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

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



Tai-Chi Santé

Association de la dimension spirituelle et de l'équilibre du corps
Pierre-Jean Moreno, professeur de Tai-Chi



Sonothérapie

Utilisation des bols tibétains pour une relaxation profonde
Sylvie Spatz, sonothérapeute

Parenthèses sport



Marche ! Volontaire

Balade dans la Forêt de Retz
Association Gymnaste Cottérezien



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

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

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

☎ 03 23 70 53 30

💻 plateforme-aidants@hlrs-villiers.net



| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|--|--|---|---|
| | | | 1 Gym douce 14h30- 16h00 Villiers Saint Denis | 2 Santé des aidants <i>Bouger pour un mieux-être</i> 14h30-16h30 <i>(Centre social St Waast) Soissons</i> |
| 5 S'exprimer par la créativité 14h30- 16h15 Villiers Saint Denis | 6 Sophrologie 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis | 7 Tai Chi Santé 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis | 8 Atelier Photo 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis | 9 Santé des aidants <i>Une bonne alimentation pour une meilleure santé</i> 14h30-16h30 <i>(Centre social St Waast) Soissons</i> |
| 12 Sophrologie 14h30 -16h00 Villiers Saint Denis | 13 Socio-esthétique 14h30 -16h15 Villiers Saint Denis | 14 Gym douce 14h30- 16h00 Villiers Saint Denis | 15 Marche Volontaire 14h00 - 16h00 Villiers-Cotterêts (RDV parking du grand bosquet) | 16 Atelier Numérique 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis |
| 19 S'exprimer par la créativité 14h30- 16h15 Villiers Saint Denis | 20 Café des Aidants 14h30 - 16h00 Villiers Saint Denis | 21 Socio-esthétique 14h30 -16h15 Villiers-Saint-Denis | 22 | 23 Atelier Binôme Créativité/ Numérique 14h30 - 16h30 Villiers Saint Denis |
| 26 Pique-Nique + Marche 11h30-16h00 Brasles | 27 Café des Aidants 14h30 - 16h00 Villiers-Cotterêts | 28 NOUVEAU Sonothérapie 14h30-16h00 (salle Pierre Lebrun) Fère-en-Tardenois | 29 | 30 Café des Aidants 14h30 - 16h00 Fère en Tardenois |

Nos intervenants et



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 et la Conférence de des Financiers

KLESIA
Assureur d'intérêt général

