

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®
"Parlons de tout sauf de mon rôle d'aidant"

- Villiers Saint Denis
- Fère-en-Tardenois (salle Maurice Denis)
- Villers-Cotterêts (Ehpad François 1er)

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, photo...
Maité Martins, art thérapeute



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1
4 <i>S'exprimer par la créativité</i> 14h30-16h15 Villiers-Saint-Denis 	5	6 <i>Gym douce</i> 14h30-16h00 Villiers-Saint Denis 	7	8
11 <i>Sophrologie</i> 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis 	12	13 <i>Marche volontaire</i> 14h00-16h00 Villers-Cotterêts 	14 FERIE	15
18 NOUVEAU <i>Marche</i> 14h00-16h00 Villiers-Saint -Denis 	19 <i>Socio-esthétique</i> 14h30-16h15 Villiers-Saint-Denis 	20	21	22 <i>Café des aidants ®</i> 14h30-16h00 Fère-en-Tardenois
25 <i>Café des aidants ®</i> 14h30-16h00 Villers-Cotterêts 	26	27	28 <i>Café des aidants ®</i> 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis 	29

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