

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®

“S'autoriser à ne plus être seul à aider”

- 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 1111 | 2 | 3 | 4 Café des aidants® 14h30-16h00 Fère-en-Tardenois | 5 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 15 FERIE | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 22 Café des aidants® 14h30 -16h00 Villers-Cotterêts | 23 | 24 | 25 | 26 Café des aidants® 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis |
| 29 | 30 | 31 | | |

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

