

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.

Atelier Numérique

A compter du mois de septembre 2021, des ateliers numériques sont proposés au sein de la PARA de Villiers Saint Denis, afin de répondre à vos besoins : prise de RDV sur internet, consultation de sites internet, démarches en ligne etc.

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.

De nouveaux ateliers seront proposés au 1er trimestre 2022.



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



Relaxation et automassage

Corinne LECAT, Thérapeute Holistique (Salle paroissiale, 3 rue François Mauriac 02200 Soissons quartier PRESLES)



Parenthèses Sport-



Marche ! Volontaire

Balade dans la Forêt de Retz
Association Gymnaste Cottézien

Parenthèses loisir



S'exprimer par la créativité

S'apaiser en créant : peinture, collage, photo...

Cafés des aidants®

Cafés des Aidants®

« Comment rebondir après la crise sanitaire? »

- 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@hls-villiers.net

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 FERIE	2	3	4 Café des aidants ® 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis	5
8 S'exprimer par la créativité 14h30-16h15 Villiers-Saint-Denis	9 Sophrologie 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis	10	11 FERIE	12 Relaxation - Automassage 10h00-11h30 Soissons
15 S'exprimer par la créativité 14h30-16h15 Villiers-Saint-Denis	16 Santé des Aidants Aidant et heureux, Sophrologie 11 rue de Fère à Château-Thierry de 14h00 à 16h30 	17 Socio-esthétique 14h30-16h15 Villiers-Saint-Denis	18 Café des Aidants ® 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis	19 NOUVEAU Atelier Numérique 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis
22 Café des aidants ® 14h30-16h00 Fère-en-Tardenois	23 Socio-esthétique 14h30-16h15 Villiers-Saint-Denis	24	25 Marche volontaire 14h00-16h00 Villers-Cotterêts (RDV devant la caserne des pompiers)	26
29 Sophrologie 14h30-16h00 Villiers-Saint-Denis	30 Café des Aidants ® 14h30-16h00 Villers-Cotterêts			

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

