

# Activités et Ateliers

(Plateforme d'accompagnement des aidants 'PART'AGE' du mois de mars 2022)

## NOUVEAUTE : BIEN ETRE - AIDANTES / AIDANTS

Réservé aux adhérents de la plateforme des aidants

Depuis plusieurs semaines, nous proposons aux accueillis du Catalpa une beauté des mains homme ou femme réalisée par notre esthéticienne.

Stéphanie de TRIPLEMENT BELLE est une esthéticienne diplômée, qui vient à votre domicile pour un moment de bien-être.

A vous aidantes, aidants, nous souhaitons vous proposer quatre créneaux par mois :

Au choix :

- Un soin du visage 1h (soin personnalisé en fonction de votre peau et de votre besoin)
- Un massage de dos 30 mn + manucure simple des mains 30 mn
- Une beauté des mains 1h (manucure complet + pose de vernis ou massage crânien)
- Un soin des pieds 1h (manucure + vernis ou massage des pieds)

Pour cela, il vous suffit de contacter Stéphanie TRIPLEMENT BELLE et de convenir du jour et de l'heure qui vous conviennent.

Stéphanie TRIPLEMENT BELLE 06.44.69.36.83

Attention : tous les rendez-vous annulés après 24h seront à votre charge pour un montant de 60 euros.

## NOUVEAUTE : FORMATION DES AIDANTS

COMPLET - Séverine Dupont vous propose une formation des aidants sur 6 modules.

Si vous souhaitez bénéficier d'une future formation merci de nous contacter par

mail : [plateforme.aidants@icsy.fr](mailto:plateforme.aidants@icsy.fr) ou par téléphone au 06.07.11.84.47

**VOTRE ATTENTION : Toutes les activités ou ateliers sont accessibles avec une adhésion de la plateforme des aidants (voir pièce jointe) sauf pour le CAFE DES AIDANTS et le RELAIS DE AIDANTS de Saint Rémy les Chevreuse.**

**Pour le QI-GONG et la MARCHÉ DOUCE merci de vous présenter avec un certificat médical.**

Planning du mois de MARS 2022 :

- Le mardi 1<sup>er</sup> mars - **NOUVEAUTE - JEUX DE SOCIETE (Atelier aidants/aidés)** de 10h00 à 12h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bat 11 – RDC, 2<sup>e</sup> porte à gauche 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet

Inscription auprès de Séverine au 01.61.08.66.61 ou 06.07.11.84.47 ou par

mail : [plateforme.aidants@icsy.fr](mailto:plateforme.aidants@icsy.fr)

- Le lundi 7 mars **SOPHROLOGIE INDIVIDUELLE (Atelier aidants)** de 09h00/10h00 /11h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche - 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet  
Inscription auprès de Caroline Bigosinski au 06 87 55 65 71
- Le lundi 7 mars **MUSICOTHERAPIE (Atelier aidants)** de 14h00 à 15h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche - 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet  
Inscription auprès de Christophe Le Bras au 06.22.89.04.63
- Le jeudi 10 mars - **NOUVEAUTE – ATELIER CORPORELLE - GYM DOUCE RELAX (Atelier aidants-aidés)** de 10h00 à 12h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche au 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet  
Inscription auprès de Séverine Dupont 01.61.08.66.61 ou 06.07.11.84.47 ou par mail : [plateforme.aidants@icsy.fr](mailto:plateforme.aidants@icsy.fr)
- Le jeudi 10 mars **MUSICOTHERAPIE (Atelier aidants)** de 14h00 à 15h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche - 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet  
Inscription auprès de Christophe Le Bras au 06.22.89.04.63
- Le samedi 12 mars - **NOUVEAUTE – REPAS THERAPEUTIQUE (Atelier aidants/aidés)** de 10h00 à 15h00 au Catalpa Accueil de jour - 13 rue Pasteur – Rambouillet  
Inscription auprès de Séverine Dupont au 01.61.08.66.61 ou 06.07.11.84.47 ou par mail : [plateforme.aidants@icsy.fr](mailto:plateforme.aidants@icsy.fr)
- Le lundi 14 mars **SOPHROLOGIE INDIVIDUELLE (Atelier aidants)** de 09h00/10h00 /11h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche - 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet  
Inscription auprès de Caroline Bigosinski au 06 87 55 65 71
- Le lundi 14 mars **MUSICOTHERAPIE (Atelier aidants)** de 14h00 à 15h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche - 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet  
Inscription auprès de Christophe Le Bras au 06.22.89.04.63
- Le mardi 15 mars - **NOUVEAUTE – FORMATION DES AIDANTS (Atelier aidants)** de 09h00 à 12h30 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche au 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet  
Inscription auprès de Séverine Dupont 01.61.08.66.61 ou 06.07.11.84.47 ou par mail : [plateforme.aidants@icsy.fr](mailto:plateforme.aidants@icsy.fr)
- Le mardi 15 mars **Groupe de parole « RELAIS DES AIDANTS » (Atelier aidants)** en partenariat avec le CCAS à St Rémy lès Chevreuse de 14h30 à 16h00 avec Gwénaëlle Musas (Psychologue) et Gaëlle Callier (Aide Médico-psychologique) - Salle de l'Envol - petit salon du RDC au 28 rue de la République à St Rémy les Chevreuse.  
Inscription préférable et sans adhésion à la plateforme des aidants.
- Le jeudi 17 mars **MUSICOTHERAPIE (Atelier aidants)** de 14h00 à 15h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche - 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet  
Inscription auprès de Christophe Le Bras au 06.22.89.04.63
- Le jeudi 17 mars **MARCHE DOUCE (Atelier aidants) avec un certificat médical** à partir de 13h30 - rdv parking du Château de Rambouillet - plan en pièce jointe

Inscription auprès de Pierre Langlois au 06 89 39 03 47 ou [jocarpentier@free.fr](mailto:jocarpentier@free.fr)

- Le vendredi 18 mars **CAFE DES AIDANTS (Atelier aidants)** sans inscription et gratuit de 14h30 à 16h00 au Mérinos café de la Bergerie Nationale de Rambouillet. Thématique : *Dire la vérité à celui que l'on aide*

Avec Stéphanie Chevalier (Assistante Sociale) et Chiraze Georges (Psychothérapeute).

- Le lundi 21 mars **SOPHROLOGIE INDIVIDUELLE (Atelier aidants)** de 09h00/10h00 /11h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche - 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet

Inscription auprès de Caroline Bigosinski au 06 87 55 65 71

- Le lundi 21 mars **MUSICOTHERAPIE (Atelier aidants)** de 14h00 à 15h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche - 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet

Inscription auprès de Christophe Le Bras au 06.22.89.04.63

- Le mardi 22 mars **QI-GONG (Atelier aidants) – avec un certificat médical** de 14h15 à 15h45 en salle Duchet – Pole associatif - Marie France Faure 67 rue Dreyfus à Rambouillet

Inscription auprès de Danièle Desjardins au 06.22.75.29.11

- Le jeudi 24 mars **MUSICOTHERAPIE (Atelier aidants)** de 14h00 à 15h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche - 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet

Inscription auprès de Christophe Le Bras au 06.22.89.04.63

- Le lundi 28 mars **SOPHROLOGIE INDIVIDUELLE (Atelier aidants)** de 09h00/10h00 /11h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche - 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet

Inscription auprès de Caroline Bigosinski au 06 87 55 65 71

- Le lundi 28 mars **MUSICOTHERAPIE (Atelier aidants)** de 14h00 à 15h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche - 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet

Inscription auprès de Christophe Le Bras au 06.22.89.04.63

- Le mardi 29 mars - **NOUVEAUTE – FORMATION DES AIDANTS (Atelier aidants)** de 09h00 à 12h30 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche au 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet Inscription auprès de Séverine Dupont 01.61.08.66.61 ou 06.07.11.84.47 ou par mail : [plateforme.aidants@icsy.fr](mailto:plateforme.aidants@icsy.fr)

- Le mardi 29 mars **QI-GONG (Atelier aidants) – avec un certificat médical** de 14h15 à 15h45 en salle Duchet – Pole associatif - Marie France Faure 67 rue Dreyfus à Rambouillet

Inscription auprès de Danièle Desjardins au 06.22.75.29.11

- Le jeudi 31 mars **MUSICOTHERAPIE (Atelier aidants)** de 14h00 à 15h00 en salle de la Croix Rouge - Part'age - Bât 11- RDC, 2e porte à gauche - 7 rue Pierre et Marie Curie à Rambouillet

Inscription auprès de Christophe Le Bras au 06.22.89.04.63

- Tous les mardis entre 13h30 à 17h00 - Sur Rendez-vous - **ECOUTE ATTENTIVE** - Gwénaëlle Musas psychologue propose un accompagnement individuel et ponctuel à votre domicile ou dans nos locaux

RDV par mail : [plateforme.aidants@icsy.fr](mailto:plateforme.aidants@icsy.fr) ou par téléphone : 01.61.08.66.61 ou 06.07.11.84.47

- Les 42 heures de répit ( 42h par année civile): n'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

**Restant disponible le mardi, jeudi et vendredi de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00.**

Gaëlle CALLIER et Séverine DUPONT  
Coordinatrices de la Plateforme des Aidants - Part'age  
13 rue Pasteur - 78120 Rambouillet  
Tél. : 01 61 08 66 61 ou 06 07 11 84 47

