

# Plateforme d'Accompagnement et d'Aide au Répit des Aidants

La plateforme de répit des aidants Part'age vous propose des séances de 'Bien-être' \* dans la limite de 3 séances offertes par an :

- des formations-informations
- de l'écoute attentive avec une psychologue
  - des ateliers aidants-aidés
  - des heures de répit
- des séances d'esthéticienne

Sur inscription, pour plus d'informations nous contacter

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

Par téléphone : 01.61.08.66.61 - 06.07.11.84.47



# Planning du mois de février 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
2 février	3 février	4 février	5 février	6 février	7 février
* <u>MUSICOTHERAPIE</u> de 14h00 à 15h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet			* <u>SOPHROLOGIE/YIN YOGA</u> de 14h00 à 15h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet	* <u>REFLEXOLOGIE</u> 13h00-14h00-15h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet	
9 février	10 février	11 février	12 février	13 février	14 février
	<u>RESTAURANT LE CHENE</u> aidant/aidé De 12h15 à 14h30 à Rambouillet			<u>DANSE COUNTRY</u> Aidant seul ou aidant et son aidé de 14h30 à 15h30 à la plateforme des aidants à Rambouillet	
16 février	17 février	18 février	19 février	20 février	21 février
* <u>MUSICOTHERAPIE</u> de 14h00 à 15h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet				* <u>REFLEXOLOGIE</u> 13h00-14h00-15h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet  <u>CAFE DES AIDANTS</u> de 14h15 à 15h45 Au Mérinos Café à la Bergerie Nationale de Rambouillet	
23 février	24 février	25 février	26 février	27 février	28 février
* <u>SOPHROLOGIE/YIN YOGA</u> de 14h00 à 15h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet					