

# 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 et pour plus d'informations

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 décembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1er Décembre	2 Décembre	3 Décembre	4 Décembre	5 Décembre	6 Décembre
* MUSICOTHERAPIE de 14h00 à 15h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet	* SOPHROLOGIE/YIN YOGA de 17h00 à 18h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet		SORTIE : Visite de la maison ELSA TRIOLET à 14h00		
8 Décembre	9 Décembre	10 Décembre	11 Décembre	12 Décembre	13 Décembre
* SOPHROLOGIE/YIN YOGA de 14h00 à 15h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet	CONFERENCE : L'épuisement de l'Aidant de 14h00 à 16h00 ou de 18h00 à 20h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet		* SOPHROLOGIE/YIN YOGA de 14h00 à 15h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet	* REFLEXOLOGIE 13h00-14h00-15h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet	REPAS THERAPEUTIQUE aidant/aidé de 10h00 à 15h00 au Catalpa à Rambouillet
15 Décembre	16 Décembre	17 Décembre	18 Décembre	19 Décembre	20 Décembre
* MUSICOTHERAPIE de 14h00 à 15h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet				* REFLEXOLOGIE 13h00-14h00-15h00 à la Plateforme des Aidants à Rambouillet  CAFE DES AIDANTS de 14h15 à 15h45 Au Mérinos Café à la Bergerie Nationale de Rambouillet	
22 Décembre	23 Décembre	24 Décembre	25 Décembre	26 Décembre	27 Décembre
		Réveillon de Noël	NOËL		
29 Décembre	30 Décembre	31 Décembre			