

AVRIL 2026

LETTRE D'INFORMATION AIDANTS

Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants
d'Asnières, Bois-Colombes, Colombes et Courbevoie

GROUPES DE PAROLE, D'INFORMATION, D'ÉCHANGE

CAFÉ DES AIDANTS DE COLOMBES

À la maison des associations,
4 place du Général. Leclerc à Colombes
de 15h-16h30



- **Vendredi 17 avril** : *Le deuil blanc, comment accepter que mon proche change?*

Inscription conseillée
au 01.47.60.43.54 ou au 06.48.52.02.38

DÉTENTE CAFÉ D'ASNIÈRES

Au CCAS d'Asnières,
14 rue des Parisiens à Asnières-sur-Seine
De 14h00 à 16h00



- **Lundi 13 avril** *Décider pour ou avec mon proche ?*

Réservé aux Asniérois
Inscription obligatoire : 01.41.11.17.70



GRUPE DE REFLEXION

« L'entrée en EHPAD : Comment envisager et préparer ce déménagement ? »

Judi 30 avril, de 14h30 à 16h00, à la Fondation, Aulagnier, 30 rue Auguste Bailly à Asnières.
Inscription au 06.48.52.02.38 – para@fondation-aulagnier.fr

ACTIVITÉS CONVIVIALES, DE LOISIRS ET DE PREVENTION

ATELIERS DE CUISINE

Vendredi 17 Avril - 14h à 16h
Atelier potager "Comprendre la germination et la saisonnalité des plantes"

Mardi 19 Mai - 14h à 16h
Atelier cuisine et sophrologie
"Passer un moment relaxant et terminer avec un goûter maison"

Vendredi 5 Juin - 14h à 16h
Atelier cuisine "Découvrir la lactofermentation pour sa santé"

Les ateliers cuisine sont ouverts aux aidants seuls ou accompagnés de leurs proches aidés



ATELIERS DÉCONNEXION & PLAISIR

Expression et théâtre, jeudi 9 avril de 14h30 à 16h30

« Le théâtre est un formidable moyen d'expression et d'épanouissement qui vous aidera à vous détendre et passer un bon moment »

Espace entre'aidants



ASSOCIATION
NOUVEAU SOUFFLE
Vivre sereinement son rôle d'aidant

À l'espace Duflos, 79 rue Charles Duflos à Bois Colombes
Inscription gratuite et obligatoire : 06.48.52.02.38, para@fondation-aulagnier.fr

ACTIVITÉS DE BIEN ÊTRE, CORPORELLES ET DE RELAXATION

Pause Balade

Le jeudi 2 avril de 14h30 à 16h30 au Parc des Chanteraines

Cette balade sera l'occasion de se détendre et de se laisser se surprendre par la nature au travers d'une approche sensorielle, artistique et d'observation du vivant.

- Rdv à 14h15 avec Céline Cohen, accompagnatrice de la Pause Balade
Entrée des Hautes Bornes - Ferme des Chanteraines
89, boulevard Charles-de-Gaulle à Villeneuve-la-Garenne

Parenthèse de bien être et vitalité

Grâce au soutien de la commission des financeurs du 92
et en partenariat avec l'association Int'Act :



Marche culturelle au jardin du Luxembourg

le Samedi 11 avril à 14h30 : Cette visite guidée, menée par une guide conférencière également coach sportive, propose un parcours ponctué de pauses actives pour travailler l'équilibre, la souplesse et le renforcement musculaire, tout en explorant l'histoire et les secrets de ce lieu emblématique.

Transport possible
depuis votre domicile



AP'AIDANTS : PROGRAMME DE SPORT ET SANTE

Conçu pour permettre aux aidants de préserver leur capital santé par la découverte de l'Activité Physique Adaptée (APA) sous toutes ses formes.



À l'espace Duflos,
79 rue Charles Duflos à BOIS COLOMBES,
de 14h30 à 16h00

MINA
Votre ready-vous sport-santé

Le 16/04/2026 : Cardio/steps adapté
Le 21/05/2026 : Stretching

Inscription gratuite et obligatoire pour toutes les activités proposées

06.48.52.02.38 para@fondation-aulagnier.fr

N'hésitez pas à nous contacter !



Doris RIOS, Responsable - coordinatrice 06 48 52 02 38

Claire GOGNIAT, Psychologue 07.72.45.39.07

Gwenaél OLIVIERO, Chargée du répit 07 72 45 40 94

**Pour suivre nos actualités et
celles de nos partenaires,
flashez ce QR code**



para@fondation-aulagnier.fr

[Cliquez ici pour visualiser le planning des activités à destination des aidants](#)