

Complément à la lettre du Comité 75 de FP

Et le Comité 75 de FP vous propose également les activités de son partenaire Culture & Hôpital :

A - Activités proposées aux aidés avec ou sans aidant (ouvert aux binômes).

#### **-1- L'atelier Danse et Relaxation.**

Un atelier animé par Alexandra, danse-thérapeute, qui allie plaisir de la danse et relaxation afin d'accompagner les personnes dans la détente du corps, le relâchement et le maintien de la confiance dans leurs capacités.

Il est destiné aux binômes aidants-aidés, les personnes aidées pouvant se déplacer seules pourraient y assister sans aidant.

Ces propositions sont adaptées et ne nécessitent aucune compétence.

**Quand ?** Les Vendredis de 10h30-11h30 à partir du 15 Octobre

**Où ?** *Les Plateaux Sauvages - 5 rue des Plâtrières dans le 20<sup>ème</sup>  
600m de la station de métro Ménilmontant (ligne 2),  
800m de la station de métro Père Lachaise (ligne 3).  
150m de la station de bus Henri Chevreau (ligne 96).*

En plus de cet atelier, le groupe se verra proposé des sorties pour assister à 2 ou 3 spectacles dans l'année aux Plateaux Sauvages, afin de découvrir ce lieu culturel ouvert sur son quartier et aux propositions artistiques très variées et dynamiques.

#### **-2- Visite architecture et rues de Paris**

Nous vous proposons un rendez-vous par mois sur le thème *visite Architecture et rues de Paris* avec une guide conférencière. Se retrouver, marcher et contempler tout en se nourrissant d'anecdotes et d'histoire de l'art.

Ces propositions sont adaptées et ne nécessitent aucune compétence.

**Quand ?** Un mardi matin par mois de 10h30 à 11h30

**Où ?** Dans différents quartiers de Paris en fonction du point de rendez-vous

#### **B - Activités proposées aux aidants**

##### **-1-Sorties culturelles le soir et en journée**

Se retrouver entre Aidants pour aller au musée, au théâtre, au concert ... Prendre du temps pour soi, se rencontrer et partager de bons moments autour d'un programme convivial et varié.

**Quand ?** En fonction du calendrier, dates variables

**Où ?** Dans différents lieux culturels de Paris en fonction du programme (Comédie Française, Chaillot, Théâtre de la Ville, Odéon, Opéra Comique etc.).

## **-2-Atelier écriture en virtuel**

Nous proposons aux Aidants un atelier hebdomadaire d'écriture.

Cet atelier se déroule en virtuel, il est animé par Rodolphe Corrion, comédien auteur et metteur en scène. S'accorder un moment pour soi pour s'évader à travers l'écriture, l'imagination et partager avec d'autres aidants.

Aucun prérequis n'est demandé, cet atelier est accessible à toutes et tous!

Pour se connecter il faut utiliser le logiciel de visioconférence Zoom, si besoin nous pouvons tout à fait aider les personnes qui ne sauraient pas l'utiliser.

**Quand ?** Les mercredis de 17h30 à 19h.

**Où ?** En virtuel (Zoom) depuis chez vous

Si vous êtes intéressés par l'une de ces activités, si vous souhaitez vous inscrire et/ou recevoir le programme, contactez notre partenaire :

L'association **Culture & Hôpital**

[accompagnement@culturehopital.org](mailto:accompagnement@culturehopital.org)

**01 82 09 37 68**

[www.culturehopital.fr](http://www.culturehopital.fr)