



# PROGRAMME PLATEFORME PHARE

## Accompagnement et Répit des aidants


### Mois de DECEMBRE 2025



**Sophrologie\* animé**  
**Lundi 8 Décembre par Louise BENISTI**  
**Lundi 22 Décembre**  
**10h à 11h30**



**Mardi 2 Décembre**  
**Atelier écriture : " Mes bonnes résolutions pour 2026"**  
**animé par Lisa Maire**  
**Un atelier de relecture de vos lettres sera organisé courant février.**  
**10h à 11h30**




**Déjeuner et après-midi divertissement au salon de jeu 3BIS**  
**41 Rue des Pirogues de Bercy, 75012 Bercy Village - Paris**  
**Bar à jeux, karaoké, fléchettes, quizz, disco-club**  
**Mardi 16 Décembre**  
**Tarif: 3,50 € par personne et par heure dans le bar a jeux.**  
**Chaque participant règle également son repas, pour un montant estimé entre 15 et 20 €.**  
**Inscription ouverte jusqu'au 11 Décembre**



**Mardi 16 décembre**  
**Chantons\* animé par Jérôme**  
**9h30 à 11h30**

**Jeudi 11 Décembre**  
**Groupe de parole\* animé par Séverine Grynszpan**  
**Thème: La famille face au Handicap**  
**14h à 16h**

**Mercredi 10 Décembre**  
**Atelier : "Comment se servir de l'application WhatsApp et plus précisément on vous aide a comprendre les fonctions sur un groupe"\***  
**animé par Keltoum HAMA**  
**14h à 15h30**



**\*Les activités se feront au 25 boulevard de Picpus 75012 Paris**