

Plateforme de répit des aidants

Planning des Animations du mois de Septembre



Chers Aidants,

Veillez trouver ci-dessous le planning du mois de Septembre. Toutes les activités proposées demandent une inscription et validation au préalable. Veuillez exprimer votre souhait par téléphone au **06 42 09 86 45**, ou par mail à psy-co@ehpadegerard.com. N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire. Les activités sont susceptibles d'être annulées, si le nombre de participants minimum n'est pas atteint.

Les activités visent des moments de « **rencontre, détente et bien-être** » destinées aux aidants familiaux et sont à titre gracieux.

Parmi les activités, nous vous proposons :

- ❖ Un **Groupe de Parole** qui vise la rencontre et le partage autour d'un café.
- ❖ Le **Shiatsu**, un massage japonais sur chaise avec une durée de 20 minutes par personne. Il y a 4 créneaux disponibles.
- ❖ Les cours d'**Art floral** se font par groupe de 5 personnes et se déroulent autour d'une création d'une composition florale que vous apporterez chez vous.
- ❖ La prestation « **Beauté & Bien-être** » vous accueille seul(e) ou avec votre proche (selon disponibilité) et vous propose des soins de coiffure ou manucure, 3 créneaux sont disponibles.
- ❖ La « **Sophrologie** » basée sur des exercices de respiration, décontraction musculaire, de visualisation et des techniques énergétiques visant la relaxation.
- ❖ La **Méditation** à l'aide de bols tibétains. Il s'agit d'un véritable atout pour votre bien-être et votre santé. La méditation est un remarquable anti-stress. Offrez-vous un moment relaxant et laissez-vous aller dans un véritable bain de sons apaisants.
- ❖ « **Rencontre avec une Assistante Sociale** » : Ce rendez-vous est un moment d'écoute bienveillante, d'information et accompagnement dans vos démarches administratives. 3 rendez-vous sont disponibles.
- ❖ « **Beauté et bien-être à domicile** » : Vous ne pouvez pas vous déplacer ??? Notre coiffeuse se déplace jusqu'à chez vous pour vous offrir un moment de beauté et bien-être. Trois prestations à domicile sont disponibles, sur les communes suivantes : Clichy-sous-Bois, Coubron, Gagny, Le Raincy, Les Pavillons-sous-Bois, Livry-Gargan, Montfermeil, Vaujours et Villemomble.
- ❖ « **Gym douce** » : Des mouvements en douceur et sans effort, accessibles à tous ! Elle apporte aussi une contribution très efficace pour l'amélioration de l'équilibre et la réalisation des gestes de la vie quotidienne ! Soulagez vos tensions et douleurs ! Séance par groupe de 6 personnes.
- ❖ « **Sortie Aidants-Aidés** » : Cela se réalise en collaboration avec l'équipe de l'Accueil de Jour et vise le partage de moments entre le couple aidant-aidé avec des sorties socio-culturelles ! Pour le mois de septembre une visite au musée des transports est envisagée. Pour plus d'informations veuillez contacter M. Vibert, animateur de l'Accueil de Jour « Les Petites Charmilles », à partir du 15 septembre.

Le port du masque reste obligatoire pour toutes les activités.

Nous souhaitons que chaque moment soit convivial et ressourçant.

Bien à vous,

*Stéphanie LAGES,
Psychologue coordinatrice.*

Animations PFR Septembre 2022

Jeudi 01	Vendredi 02	Samedi 03	Dimanche 04
<p>Rentrée Scolaire</p>		<p>Groupe de Parole 14h00 - 15h30</p>	

Lundi 05	Mardi 06	Mercredi 07	Jeudi 08	Vendredi 09	Samedi 10	Dimanche 11
<p>Shiatsu 10h00 - 12h00</p>						

Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
	<p>Art Floral 10h30 - 12h00</p> <p>Assistante Sociale 14h00 - 17h00</p>	<p>INAUGURATION ADJ-PFR A partir de 11h30</p>	<p>Beauté & Bien-être 10h30 - 12h00</p>			

Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
	<p>Gym Douce 10h30 - 11h30</p> <p>Méthode Feldenkrais La santé par le mouvement</p>		<p>Méditation 14h15 - 15h15</p>	<p>Shiatsu 10h00 - 12h00</p>		

Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
	<p>Gym Douce 10h30 - 11h30</p> <p>Méthode Feldenkrais La santé par le mouvement</p> <p>Beauté & Bien-être 10h30 - 12h00</p>			<p>Sortie Musée Aidants-Aidés 14h00 - 16h00</p>

**Sophrologie
Sur Rdv**

- Lâcher-prise
- Confiance
- Harmonie
- Instant présent
- Valeurs
- Conscience corporelle
- Se, té
- Emotions
- Creativité
- Concentration

*Vous pouvez aussi consulter le planning sur
www.ehpadegerard.com*