



Plateforme de répit des aidants

Planning des Animations du mois de JANVIER



Mesdames, Messieurs,

Veillez trouver ci-dessous le planning du mois de Janvier. 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 entre aidants autour d'un café.
- ❖ Le **Shiatsu**, un massage japonais sur chaise avec une durée de 20 minutes par personne. Il y a 8 créneaux disponibles.
- ❖ Les cours d'**Art floral** se font par groupe de 8 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, 6 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.
- ❖ « **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 à 8 personnes.
- ❖ « **Yoga** » : apprendre à s'écouter et à se ressourcer par des exercices physiques et des techniques respiratoires qui vous aide à faire le plein d'énergies positives en prenant soin du corps et de l'esprit.
- ❖ « **Réconciliation et bien-être** » : Comment se réconcilier avec son corps vieillissant, affaibli ou différent, comment prendre soin de soi quand, aidant, le temps nous manque ou comment entrer en contact avec son proche différemment quand la parole est rompue ? Avec ce projet, financé par la Conférence des Financeurs, nous proposons aux aidants-aidés des soins de bien-être (seuls ou en duo) permettant de prendre soin du corps et de l'esprit mais aussi des formations au toucher massage relationnel aux aidants, facilitant la relation avec leurs proches.

❖ **En nouveauté vous trouverez :**

- ❖ **Le Programme « Silver Fourchette ».** Il s'agit d'un programme de prévention à l'alimentation des plus de 60 ans. Ce parcours a pour objectif d'accompagner les aidants autour des problématiques liées à l'alimentation de leur aidé. Dans ce programme vous trouverez :
 - ❖ **Une Conférence,** autour de l'alimentation du sujet âgé et les problématiques qui en découlent.
 - ❖ **4 ateliers de cuisine,** qui vous permettront de mettre en pratique les éléments évoqués lors de la conférence (déglutition et textures modifiées, manger-main et dignité, dénutrition, enrichissement et environnement du repas, bien s'organiser en cuisine)

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 Janvier 2023



Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06	Samedi 07	Dimanche 08
Shiatsu 10h00 – 12h00 						

Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
	Gym Douce 10h30 – 11h30 		Beauté & Bien-être 10h30 – 12h00 	Yoga 10h15 – 11h30 	Conférence « L'alimentation chez le sujet âgé » 10h00 – 12h00 	

Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
	Assistante Sociale 14h00 – 17h00 		Atelier Culinaire 10h00 – 12h00  silver fourchette Méditation 14h15 - 15h15 		Groupe de Parole 14h00 - 15h30 	

Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
	Beauté & Bien-être 10h30 – 12h00 	Shiatsu 10h00 – 12h00 	«Réconciliation et Bien-Être» 	Art Floral 10h30 – 12h00 		

Lundi 30	Mardi 31
	Gym Douce 10h30 – 11h30 



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