

Plateforme de répit des aidants

Planning des Animations du mois d'**AVRIL 2024**

Mesdames, Messieurs,

Veuillez trouver ci-dessous le planning du mois de **AVRIL**. Toutes les activités proposées demandent une inscription et une validation au préalable. **Veuillez exprimer votre souhait par mail à psy-co@ehpadegerard.com**. N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire. Les activités en groupe 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 30 minutes par personne. Il y a 10 créneaux disponibles.
- ❖ La prestation « **Beauté & Bien-être** » vous accueille seul(e) ou avec votre proche (selon disponibilités) et vous propose des soins de coiffure ou manucure, 6 créneaux sont disponibles.
- ❖ La « **Sophrologie** » basée sur des exercices de respiration, de décontraction musculaire, de visualisation et de techniques énergétiques visant la relaxation.
- ❖ La **Sophrologie au domicile** : Vous ne pouvez pas vous déplacer ??? Une sophrologue se déplace jusqu'à chez vous pour vous offrir un moment de lâcher prise. Trois prestations à domicile sont disponibles, sur les communes suivantes : Clichy-sous-Bois, Coubron, Gagny, Le Raincy, Les Pavillons-sous-Bois, Livry-Gargan, Montfermeil, et Villemomble, Neuilly Plaisance et Neuilly sur Marne.
- ❖ **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.
- ❖ « **Yoga** » : apprendre à s'écouter et à se ressourcer par des exercices physiques et des techniques respiratoires qui vous aident à faire le plein d'énergies positives en prenant soin du corps et de l'esprit.
- ❖ « **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 vos douleurs ! Séance par groupe de 6 à 8 personnes.
- ❖ « **Rencontre avec une Assistante Sociale** » : Ce rendez-vous est un moment d'écoute bienveillante, d'information et d'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.
- ❖ **Shiatsu au domicile ou sur rdv** : Vous ne pouvez pas vous déplacer ??? Votre emploi du temps ne vous permet pas de bénéficier du créneau proposé à la plateforme de répit ??? Nous vous offrons la possibilité de bénéficier d'une séance au domicile ou bien en cabinet avec un rdv à votre convenance ! Attention les places sont limitées et privilégiées aux personnes étant dans l'impossibilité de se déplacer ou bien en activité professionnelle. Communes éligibles : Clichy-sous-Bois, Coubron, Gagny, Le Raincy, Les Pavillons-sous-Bois, Livry-Gargan, Montfermeil, Vaujours, Villemomble, Noisy le Grand, Neuilly sur Marne, Gournay sur Marne et Neuilly Plaisance.
- ❖ **« 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 d'avril la sortie se réalise en partenariat avec le Centre Culturel de Livry Gargan, autour du projet « Micro-folie ». Le dispositif s'articule d'abord autour d'un Musée Numérique, offrant un accès gratuit à de nombreuses œuvres d'art des plus grandes institutions. Ce mois-ci le thème sera **« Les Jeux Olympiques Antiques »**. Pour plus d'informations veuillez-vous rapprocher de M. Vibert, animateur de l'accueil de jour, au 01 41 70 77 32.
- ❖ **Atelier « Faire Corps et Rayonner »** : Avec notre partenaire la « Compagnie Pasarela » nous vous invitons à un atelier de pratique et d'expérimentation artistique ! Un moment pour nous de renforcer les liens humains et construire un vivre ensemble autour de l'art.
- ❖ **En nouveauté vous trouverez :**
 - ❖ **La formation « Initiation à la sophrologie »** : Dans le cadre du projet financé par la Conférence des financeurs « Les EHPAD lieux de ressources pour les aidants », nous vous proposons une formation pour vous faire découvrir et maîtriser des exercices de sophrologie ». (Voir programme ci-dessous).

Nous souhaitons que chaque moment soit convivial et ressourçant !

Activités PFR

AVRIL 2024

Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7
Lundi de Pâques 			Gym douce 10h30-11h30 Methode Feldenkrais 	Formation « Initiation à la sophrologie » 09h00-17h00 		
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 13	Dimanche 14
Shiatsu 10h00-12h00 	Assistante Sociale 14h00-17h00 		Méditation 14h15-15h15 			
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21
	Beauté et bien être 10h00-12h00 	Shiatsu 10h00-12h00 	Sortie Aidants-Aidés 14h00-16h00 	Yoga 10h30-11h30 	Groupe de Parole 14H00-15h30 	
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28
Groupe de Parole 14H00-15h30 	Beauté et bien être 10h00-12h00 	« Faire Corps et Rayonner » 14h30 – 16h00 	Gym Douce 10h30-11h30 Methode Feldenkrais 	Art Floral 10h30-12h00 		
Lundi 29	Mardi 30					