

Plateforme de répit des aidants

Planning des Animations du mois de **MAI 2025**

Mesdames, Messieurs,

Veuillez trouver ci-dessous le planning du mois de **MAI**. 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 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.
- ❖ **L'Activité Physique Adaptée (APA)** : elle est conçue pour pratiquer des activités de façon adaptée et accessible à tous. Elle est basée sur des notions scientifiques pour obtenir des bénéfices sur la santé. Nous vous proposerons plusieurs disciplines pour répondre aux objectifs de chacun. Voici quelques exemples : le renforcement musculaire a pour objet d'améliorer les capacités musculaires et de limiter le développement des pathologies ostéoarticulaires. L'équilibre permet de garder un maintien de l'autonomie et lutter contre le risque de chute. De nombreuses activités sont encore à découvrir et apportent beaucoup de bénéfices sur la santé et le bien être mental.
- ❖ « **Rencontre avec une Assistante Sociale** » : Ce rendez-vous est un moment d'écoute bienveillante, d'information et d'accompagnement dans vos démarches administratives.
- ❖ 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.

- ❖ **« 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.
- ❖ **« Un instant pour soi »** : Comment prendre soin de soi quand, aidant, le temps nous manque ??? Avec ce projet, financé par la Conférence des Financeurs, nous proposons aux aidants-aidés des soins des mains (seuls ou en duo), d'une durée de 30 minutes.

En nouveauté vous trouverez :

- ❖ **Ensemble pour un Karaoké** : Nous vous avons le plaisir de vous convier à un après-midi autour d'un karaoké. L'occasion pour nous de partager un moment convivial et de partage entre aidants-aidés !
- ❖ **Session de sensibilisation et d'information** : « L'APA (Activité Physique Adaptée) : qu'est-ce que c'est ? L'intérêt d'en pratiquer ... » Animée par Axel Guionnet, éducateur APA.

Nous souhaitons que chaque moment soit convivial et ressourçant !

Activités PFR MAI 2025

Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
						
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
Yoga 10h00-11h15 		Shiatsu 10h00-12h00 				
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
Groupe de Parole 14H15-15h45 	Assistante Sociale 14h00-17h00  Beauté et bien être 10h00-12h00 	Atelier écriture 14h00 – 16h00 	Méditation 14h15-15h15 			
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
Shiatsu 10h00-12h00 	Karaoqué 14h30 – 16h30 		L'APA qu'est-ce que c'est ? 10h00-12h00 		Groupe de Parole 14H15-15h45 	
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	
	« Un temps pour soi » Créneau de 30 minutes 10h30–16h00  Beauté et bien être 10h00-12h00 					