

Plateforme de répit des aidants

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

Mesdames, Messieurs,

Veillez trouver ci-dessous le planning du mois de **JUIN**. Toutes les activités proposées demandent une inscription et une validation au préalable. **Veillez exprimer votre souhait par mail** à psychologue.pfr@ehpadegerard.com et para@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.

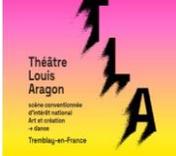
En nouveauté vous trouverez :

- ❖ **« 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 œuvres du Louvre »**. Pour plus d'informations veuillez-vous rapprocher de M. Vibert, animateur de l'accueil de jour, au 01 41 70 77 32.
- ❖ **Sortie « Aidant-Aidé »** : Venez passer un bon moment avec nous pour une sortie au Théâtre Aragon ! Le moment pour vous de passer un moment convivial avec votre proche aidé accompagné de nos professionnels ! Pour plus d'informations veuillez appeler Monsieur Vibert, animateur de l'accueil de jour au 01 41 70 77 32.
- ❖ **Ensemble pour un Barbecue** : Nous 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 !
- ❖ **Café-débat** : Dans le cadre de la journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les aînés nous organisons un café débat sur *« La bientraitance pour lutter contre la maltraitance »*.
- ❖ **Après-midi Orientale** : Nous vous avons le plaisir de vous convier à une après-midi autour des traditions orientales. L'occasion de se retrouver autour d'un moment convivial et de partage entre aidants-aidés ! Le matin atelier pâtisserie puis l'après-midi goûter dansant. Programme à venir prochainement. **Places limitées.**

Nous souhaitons que chaque moment soit convivial et ressourçant !

Animation PFR

JUIN 2025

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
		<p>Shiatsu 10h00-12h00</p> 		<p>Gym Adaptée 14h00-15h00</p> 		
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
	<p>Beauté et bien être 10h00-12h00</p> 	<p>Groupe de Parole 14H15-15h45</p> 	<p>Sortie Aidant-Aidé 14h00-16h00</p> 	<p>Sortie Aidant-Aidé 10h00-12h00</p> 		
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
<p>Shiatsu 10h00-12h00</p> 	<p>Assistante Sociale 14h00-17h00</p> 	<p>Ensemble pour un BBQ 12h00-16h30</p> 	<p>Méditation 14h15-15h15</p> 	<p>« Un temps pour soi » Créneau de 30 minutes 10h30-16h00</p> 		
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
<p>Yoga 10h00-11h15</p> 		<p>Après-midi orientale</p> 		<p>Atelier écriture 14h00 – 16h00</p> 	<p>Café-débat 14h00-15h30</p> 	
Lundi 30	Mardi 31					
<p>Gym Adaptée 14h00-15h00</p> 						