

## Plateforme de répit des aidants

### Planning des Animations du mois d'**AOUT** 2025

Mesdames, Messieurs,

Veillez trouver ci-dessous le planning du mois d'**AOUT**. Toutes les activités proposées demandent une inscription et une validation au préalable. **Veillez exprimer votre souhait par mail à [psychologue.pfr@ehpadegerard.com](mailto:psychologue.pfr@ehpadegerard.com) et [para@ehpadegerard.com](mailto: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.
- ❖ 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.

*Nous souhaitons que chaque moment soit convivial et ressourçant !*

Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
	<p><b>Shiatsu</b> 10h00-12h00</p> 		<p>« Un temps pour soi » Créneau de 30 minutes 10h30-16h00</p> 			
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
		<p><b>Groupe de Parole</b> 14h00-15h30</p> 				
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
	<p><b>Beauté et bien être</b> 10h00-12h00</p> 		<p><b>Méditation</b> 14h15-15h15</p> 		<p><b>Groupe de Parole</b> 14h00-15h30</p> 	
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 30	Dimanche 31
<p><b>Shiatsu</b> 10h00-12h00</p> 	<p><b>Beauté et bien être</b> 10h00-12h00</p> 					