

Plateforme de répit des aidants

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

Mesdames, Messieurs,

Veuillez trouver ci-dessous le planning du mois de **SEPTEMBRE**. 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 :

- ❖ **Journée Alzheimer** : Une journée spéciale sera organisée dans le cadre de la Journée Mondiale de la Maladie d'Alzheimer le samedi 20 septembre. Vous pouvez envoyer votre demande d'inscription par mail à idec.crt@ehpadegerard.com ou par téléphone au 06 70 85 53 48.
- ❖ **« Sortie aidant-aidé »** : Cette sortie est pensée 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. Nous vous invitons ce mois-ci à une exposition sur le thème de « La seconde guerre mondiale à Livry-Gargan, les Livryens témoignent ». L'exposition se situe au Château du Parc Lefèvre à Livry-Gargan et sera animée par une guide. Pour plus d'informations veuillez-vous rapprocher de M. Vibert, animateur de l'accueil de jour, au 01 41 70 77 32 ou par mail à animation3@ehpadegerard.com.

Nous souhaitons que chaque moment soit convivial et ressourçant !

Animation PFR

Septembre 2025

Lundi 01	Mardi 02	Mercredi 03	Jeudi 04	Vendredi 05	Samedi 06	Dimanche 07
		Shiatsu 10h00 – 12h00 			Groupe de Parole 14h00-15h30 	
Lundi 08	Mardi 09	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 20	Dimanche 14
Gym Adaptée 14h00 - 15h00 	Assistante Sociale 14h00 – 17h00 		Méditation 14h15 - 15h15 	Groupe de Parole 14h00-15h30 		
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21
Yoga 10h00 – 11h15 	Beauté & Bien-être 10h00 – 12h00 				Journée Alzheimer 10h00 - 16h30 	
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28
	Beauté & Bien-être 10h00 – 12h00 	Shiatsu 10h00 – 12h00  Sortie Aidant-Aidé 14h30 EXPOSITION 		Gym Adaptée 14h00 - 15h00 		
Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 01	Jeudi 02			
« Un temps pour soi » Créneau de 30 minutes 10h30–16h00 						

