

Plateforme de répit des aidants

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

Mesdames, Messieurs,

Veuillez trouver ci-dessous le planning du mois de **OCTOBRE**. Toutes les activités proposées demandent une inscription et une validation au préalable. **Veuillez 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.
- ❖ « **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 des aidants** : Une journée spéciale est organisée dans le cadre de la Journée nationale des aidants, le vendredi 03 octobre. Le programme vous a été envoyé en amont.

Nous souhaitons que chaque moment soit convivial et ressourçant !

Activités PFR Octobre 2025

		Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5
				Journée des Aidants 10h00 - 16h30 		
Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12
Shiatsu 10h00 – 12h00 					Groupe de Parole 14h00 - 15h30 	
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	Samedi 18	Dimanche 19
« Un temps pour soi » Créneau de 30 minutes 10h30–16h00 	Beauté & Bien-être 10h00 – 12h00  Assistante Sociale 14h00 – 17h00 		Gym Adaptée 14h00 - 15h00 			
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
Groupe de Parole 14h00 - 15h30 	Beauté & Bien-être 10h00 – 12h00 	Shiatsu 10h00 – 12h00 				
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31		
Yoga 10h00 – 11h30 				Gym Adaptée 14h00 - 15h00 		

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

VENDREDI 03 OCTOBRE 2025

A 10H

AU PROGRAMME

10H - café d'accueil

10h30 - **conférence “Quand le corps vous parle : l'aidance et la somatisation”**

Animée par Lehna MEKDJKOUNE et Stéphanie LAGES (psychologues), Frédéric Vibert (animateur), Emmanuel PAULA (Praticien Shiatsu)

12h30 - buffet convivial

14H - atelier **“Méditation”** animé par Fabrice Jeraphin

16h00 - collation



ACCUEIL DE JOUR “LES PETITES CHARMILLES”

PLATEFORME DE REPIT DES AIDANTS

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL

74-76 AVENUE PAUL BERT - LIVRY GARGAN

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS AU

0141707732 OU ANIMATION3@EHPADEGERARD.COM

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : MERCREDI 24 SEPTEMBRE

POSSIBILITÉ D'INSCRIPTION À LA DEMI-JOURNÉE