

## Plateforme de répit des aidants

Planning des Animations du mois de **SEPTEMBRE 2024**

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 [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 **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.
- ❖ **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.
- ❖ « **Rencontre avec une Assistante Sociale** » : Ce rendez-vous est un moment d'écoute bienveillante, d'information et d'accompagnement dans vos démarches administratives.
- ❖ « **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.
  
- ❖ **Atelier « Faire Corps et Rayonner »** : Avec notre partenaire la « Compagnie Pasarela » nous vous invitons à un atelier de pratique et d'expérimentation artistique ! Un moment pour nous de renforcer les liens humains et construire un vivre ensemble autour de l'art.
  
  
- ❖ **En nouveauté vous trouverez :**
  - ❖ **Journée Alzheimer** : Une journée spéciale sera organisée dans le cadre de la Journée Mondiale de la Maladie d'Alzheimer. Le programme vous sera communiqué début septembre.
  
  - ❖ **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 ostéoarticulaire. 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. Venez expérimenter !

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

# Animation PFR

## Septembre 2024

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
		<b>Shiatsu</b> 10h00 – 12h00 				
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
<b>Yoga</b> 10h00 – 11h30 	<b>Assistante Sociale</b> 14h00 – 17h00 		<b>Méditation</b> 14h15 - 15h15 			
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
	<b>Beauté &amp; Bien-être</b> 10h00 – 12h00 		<b>Atelier Modelage</b> 14h00 – 15h30 	<b>Groupe de Parole</b> 14h00 - 15h30 	<b>Journée Alzheimer</b> 10h00 - 16h00 	
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
<b>Shiatsu</b> 10h00 – 12h00 		<b>« Faire Corps et Rayonner »</b> 14h30–16h00 	<b>Beauté &amp; Bien-être</b> 10h00 – 12h00 			
Lundi 30	Mardi 31	 <p><b>Sophrologie et Shiatsu</b> <b>Sur Rdv</b></p> <p>Instant présent Emotions Conscience corporelle Concentration Créativité Valeurs</p>				
<b>Gym Adaptée</b> 14h30 - 15h30 						