

Plateforme de répit des aidants

Planning des Animations du mois d'**OCTOBRE 2024**

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 psy-co@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 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.
- ❖ **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.

- ❖ Les cours **d'Art floral** se font par groupe de 8 personnes et se déroulent autour d'une création d'une composition florale que vous apporterez chez vous.
- ❖ **« 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.

En nouveauté vous trouverez :

- ❖ **Journée des Aidants** : Une journée spéciale sera organisée dans le cadre de la Journée Nationale des Aidants. Voir programme ci-après.
- ❖ **Formation « Bien manger pour mieux aider »** : Cette formation est conçue pour les aidants afin de vous permettre de connaître les bases d'une alimentation saine et durable pour pouvoir préparer un repas équilibré et plein d'énergie.

Nous souhaitons que chaque moment soit convivial et ressourçant !

JOURNÉE DES AIDANTS

seine-saint-denis
LE DÉPARTEMENT

JEUDI 10 OCTOBRE 2024
A PARTIR DE 10H

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France



En partenariat avec
l'équipe mobile gériatrique
extra hospitalière



AU PROGRAMME

(Inscription par activité possible)

10H - café d'accueil

10h30 - **Café débat** -
Animé par le Dr. ABDOUS,
(Equipe Mobile Gériatrique
Extra-hospitalière),
Mme LAGES (psychologue)

12h30 - buffet convivial

14H - atelier
"Un moment pour soi"
animé par Céline
Angibaud (Shiatsu -
Réflexologies -
Aromathérapie - Yoga)

16h00 - collation

17h00- Point
d'information :
les solutions de répit
proposées et lancement
de nouveaux projets,
suivi d'un cocktail de
clôture

ACCUEIL DE JOUR/PLATEFORME DE REPIT DES AIDANTS
"LES PETITES CHARMILLES"

74-76 AVENUE PAUL BERT - LIVRY GARGAN

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS AU

06 42 09 86 40 OU PSY-CO@EHPADEGERARD.COM

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : VENDREDI 4 OCTOBRE

Animation PFR

Octobre 2024

Lundi 30	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4	Samedi 5	Dimanche 6
		Shiatsu 10h00 – 12h00 	Méditation 14h15 - 15h15 			
Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13
Gym Adaptée 14h30 - 15h30 	Assistante Sociale 14h00 – 17h00 		Journée des Aidants 10h00 - 18h00 			
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18	Samedi 19	Dimanche 20
Yoga 10h00 – 11h30 	Shiatsu 10h00 – 12h00  Groupe de Parole 14h00-15h30 	Beauté & Bien-être 10h00 – 12h00  « Faire Corps et Rayonner » 14h30–16h00 	Formation « Bien manger » 09h00 – 17h00 		Groupe de Parole 14h00-15h30 	
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	Samedi 26	Dimanche 27
Gym Adaptée 14h30 - 15h30 						
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31			
	Beauté & Bien-être 10h00 – 12h00 	Art Floral 10h30-12h00 				