

Plateforme de répit des aidants

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

Mesdames, Messieurs,

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

- ❖ **« 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 :

- ❖ **« 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.
- ❖ **Conférence « Face au deuil blanc »** : Parce que face au vieillissement pathologique nous sommes souvent confrontés au « deuil blanc ». Mais de quoi s'agit-il vraiment ? Et si on en parlait ?
- ❖ **Formation « Savoir communiquer avec la personne âgée »** : Cette formation est conçue pour les aidants afin de vous faciliter la communication avec votre proche âgé.

Nous souhaitons que chaque moment soit convivial et ressourçant !

Activités PFR

Novembre 2024

				Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
Yoga 10h00 – 11h15 		Shiatsu 10h00-12h00 	Méditation 14h15 - 15h15 			
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
 11 NOVEMBRE ARMISTICE 1918	Beauté & Bien-être 10h00 – 12h00 Assistante Sociale 14h00 – 17h00 	« Faire Corps et Rayonner » 14h30–16h00 	Groupe Entr'Aidants 10h15 – 12h15 	Gym Adaptée 14h30 - 15h30 	Groupe de Parole 14h00 - 15h30 	
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
Shiatsu 10h00-12h00 	« Un temps pour soi » <u>Créneau de 30 minutes</u> 10h30 – 16h00 		« Face au deuil blanc » 10h00 – 12h00 Beauté & Bien-être 10h00 – 12h00 			
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	 Shiatsu et Sophrologie Sur RDV		
Groupe de Parole 14h00 - 15h30 	Beauté & Bien-être 10h00 – 12h00 		« Savoir communiquer avec la personne âgée » 09h30 – 16h30 FORMATION			

Shiatsu et Sophrologie
Sur RDV

Salon de thé
Espace détente
Espace cuisine
Espace formation
Espace soins
Espace accueil
Espace rangement
Espace stockage