

## Plateforme de répit des aidants

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

Mesdames, Messieurs,

Veuillez trouver ci-dessous le planning du mois de **AVRIL**. Toutes les activités proposées demandent une inscription et une validation au préalable. **Veuillez exprimer votre souhait par mail à [psy-co@ehpadegerard.com](mailto:psy-co@ehpadegerard.com)**. N'hésitez pas à nous 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.
- ❖ **« Atelier écriture »** : Philippe Guillard, comédien de profession, édité en poésie et animateur d'ateliers d'écriture vous invite à un atelier basé sur des jeux ou propositions appelés également "contraintes"... L'occasion de dire, de raconter, de faire mémoire, d'imaginer, de jouer avec les mots, dans un esprit de bienveillance, de partage, et délivré des craintes d'avoir à bien écrire. *"Le secret, c'est d'écrire n'importe quoi, parce que lorsque l'on écrit n'importe quoi, on commence à dire les choses les plus importantes"* Julien Green.
- ❖ **Atelier « Un autre regard »** : Un moment pour vous d'explorer vos émotions, vos pensées et votre regard à travers la photo, la musique, le mouvement et le corps. A travers différents formats : polaroid, photo numérique, photo argentique, la photo guidée vous permettra d'exprimer votre créativité. Nous avons pensé cet atelier comme une voie d'accès aux ressentis du corps et au regard que l'on projette sur l'autre, mais aussi comme une trace de votre passage.

### **En nouveauté vous trouverez :**

- ❖ **Matinée Portes Ouvertes** : Autour de la thématique « **Les Risques pour la santé des Aidants** » vous êtes conviés à un atelier-débat, suivi du lancement des nouveaux projets/dispositifs de soutien aux aidants du domicile. Venez nombreux !
- ❖ **Sortie « Aidant-Aidé »** : Cela se réalise en collaboration avec l'équipe de l'Accueil de Jour et vise le partage de bons moments entre le couple aidant-aidé, autour de sorties socio-culturelles ! Pour le mois d'avril la sortie se réalise en partenariat avec le Centre Culturel de Livry Gargan, autour du projet « Micro-folie ». Le dispositif s'articule d'abord autour d'un Musée Numérique, offrant un accès gratuit à de nombreuses œuvres d'art des plus grandes institutions. Ce mois-ci le thème sera « **Art dégénéré et art aryan : l'univers artistique du 3<sup>e</sup> Reich** ». 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](mailto:animation3@ehpadegerard.com).

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



# Activités PFR

## AVRIL 2025



Lundi 31	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4	Samedi 5	Dimanche 6
Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13
<b>Gym Adaptée</b> 14h00-15h00 	<b>Assistante Sociale</b> 14h00-17h00 	<b>Shiatsu</b> 10h00-12h00 		<b>« Un temps pour soi »</b> Créneau de 30 minutes 10h30-16h00 	<b>Matinée portes ouvertes</b> 9h30 – 14h00 	
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18	Samedi 19	Dimanche 20
<b>Yoga</b> 10h00-11h15 	<b>Beauté et bien être</b> 10h00-12h00 		<b>Méditation</b> 14h15-15h15 			
<b>Groupe de Parole</b> 14H15-15h45 	<b>Atelier écriture</b> 14h00 – 16h00 					
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	Samedi 26	Dimanche 27
<b>Lundi de Pâques</b> 		<b>Groupe de Parole</b> 14H15-15h45 	<b>Sortie Aidants-Aidés</b> 14h00-16h00 	<b>Gym Adaptée</b> 14h00-15h00 		
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30				
<b>Shiatsu</b> 10h00-12h00 	<b>Beauté et bien être</b> 10h00-12h00  « Atelier regard/photos » 14h00 – 16h00 	<b>« Un temps pour soi »</b> Créneau de 30 minutes 10h30-16h00 				