

## Plateforme de répit des aidants

### Planning des Animations du mois de **FEVRIER**

Mesdames, Messieurs,

Veuillez trouver ci-dessous le planning du mois de **FEVRIER**. 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 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.
- ❖ 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.
- ❖ La prestation « **Beauté & Bien-être** » vous accueille seul(e) ou avec votre proche (selon disponibilité) 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.
- ❖ « **Gym douce** » : Des mouvements en douceur et sans effort, accessibles à tous ! Elle apporte aussi une contribution très efficace pour l'amélioration de l'équilibre et la réalisation des gestes de la vie quotidienne ! Soulagez vos tensions et vos douleurs ! Séance par groupe de 6 à 8 personnes.
- ❖ « **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.
  - ❖ **Atelier « Parcours Aidants »** : Notre partenaire « Movadom » propose un parcours d'ateliers pour les aidants animé par un ergothérapeute, un nutritionniste et/ou une voyageuse. Pour ce mois-ci le thème est « Aidants et nutrition ». Attention les places sont limitées.
  - ❖ **« Sortie Aidants-Aidés »** : Cela se réalise en collaboration avec l'équipe de l'Accueil de Jour et vise le partage de moments entre le couple aidant-aidé avec des sorties socio-culturelles ! Pour le mois de février 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. Pour plus d'informations veuillez-vous rapprocher de M. Vibert, animateur de l'accueil de jour, au **01 41 70 77 32**.
  - ❖ **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 :**
- ❖ **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.
  - ❖ **« Goûter de la Chandeleur »** : Nous avons le plaisir de vous convier à un goûter convivial et de partage entre aidants-aidés ! Pour cette après-midi vous trouverez les traditionnelles crêpes !! Pour plus d'informations veuillez-vous rapprocher de l'équipe de l'accueil de jour au **01 41 70 77 32**.

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
			<b>Gym Douce</b> 10h30 – 11h30 			
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
<b>Art Floral</b> 10h30 – 12h00 	<b>Beauté et Bien-être</b> 10h00-12h00  <b>Assistante Sociale</b> 14h00 – 17h00 	<b>Shiatsu</b> 10h30 – 11h30 	<b>Méditation</b> 14h15-15h15 	<b>Yoga</b> 10h30 – 11h30 	<b>Groupe de Parole</b> 14h30 	
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
		<i>&amp; Valentin</i> 				
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
<b>Groupe de Parole</b> 14h15 	<b>Sortie Aidants-Aidés</b> 14h00 - 16h00 	<b>« Faire Corps et Rayonner »</b> 14h30 – 16h00 	<b>Beauté et Bien-être</b> 10h00-12h00 			
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29			
<b>Atelier « Parcours Aidants »</b> 14h30 – 15h30 	<b>Goûter de la Chandeleur</b> 	<b>Shiatsu</b> 10h30 – 11h30 	<b>Gym Douce</b> 10h30 – 11h30 			