

Plateforme de Répit Emile Gérard

Planning des animations du mois de Septembre 2026

Mesdames, Messieurs,

Les activités proposées nécessitent une inscription et une validation préalable. Pour exprimer votre souhait, merci de nous contacter par mail :

 [**para@ehpadegerard.com**](mailto:para@ehpadegerard.com)

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire.

Les activités en groupe sont susceptibles d'être annulées si le nombre minimum de participants n'est pas atteint



Nous souhaitons que chaque moment soit convivial et ressourçant !

Groupe de Parole

Un espace d'échange convivial entre aidants, autour d'un café.

Shiatsu

10 créneaux disponibles

Un massage japonais pratiqué sur chaise, d'une durée de 30 mn par personne.

Une parenthèse de détente profonde pour relâcher les tensions.

Beauté et Bien être

6 créneaux disponibles

Vous êtes accueilli(e) seul(e) ou avec votre proche (selon disponibilités) pour profiter de soins de coiffure ou de manucure.

Yoga

Apprenez à vous écouter et à vous ressourcer grâce à des exercices physiques et des techniques respiratoires.

Faites le plein d'énergies positives en prenant soin de votre corps et de votre esprit.

Rencontre avec une Assistante Sociale

Ce rendez-vous est un moment d'écoute bienveillante, d'information et d'accompagnement dans vos démarches administratives.

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.

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.

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

Shiatsu à Domicile

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.

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.

Communes éligibles : Clichy-sous-Bois, Coubron, Gagny, Le Raincy, Les Pavillons-sous-Bois, Livry-Gargan, Montfermeil, Vaujours et Villemomble.

Sophrologie à Domicile

Vous ne pouvez pas vous déplacer ?

Une sophrologue se déplace jusqu'à chez vous pour vous offrir un moment de lâcher prise. (Sous conditions, durée limitée).

Communes éligibles : Clichy-sous-Bois, Coubron, Gagny, Le Raincy, Les Pavillons-sous-Bois, Livry-Gargan, Montfermeil, et Villemomble, Neuilly Plaisance et Neuilly sur Marne.

En nouveauté vous trouverez :

- [Matinée Alzheimer :](#)

A l'occasion de la Journée Mondiale de la Maladie d'Alzheimer, nous vous proposons une matinée d'échange sur le thème « Le maintien à domicile face aux maladies neuro-évolutives », à destination des aidants. Cette rencontre, organisée avec les partenaires du territoire, sera l'occasion de s'informer, d'échanger et de découvrir les ressources existantes pour accompagner au mieux les personnes vivant à domicile.

Vous pouvez envoyer votre demande d'inscription par mail à para@ehpadegerard.com