

Plateforme de Répit Emile Gérard

Planning des animations du mois d'Octobre 2026

Mesdames, Messieurs,

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

 **psychologue.pfr@ehpadegerard.com**

 **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 :

- Sortie aidant-aidé :

Nous avons le plaisir de vous inviter à participer à une sortie en collaboration avec l'équipe de l'Accueil de Jour qui vise le partage de moments entre le couple aidant-aidé par le biais de sorties socio-culturelles. Pour le mois d'octobre, la sortie aura lieu 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 « L'art au Grand siècle, les grandes personnalités de la culture au temps du roi soleil »

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

- La Belle époque :

L'EHPAD Emile Gérard organise un spectacle sur le thème de "La Belle époque" qui se tiendra le jeudi 1er octobre à partir de 15h00 au 30 allée de Joinville, 93190 Livry-Gargan. Nous serions ravis de vous accueillir à cette occasion afin de partager ensemble un moment festif et convivial. Au programme : costumes d'époque, spectacle, musique et danse.

Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire. Vous pouvez envoyer votre demande d'inscription par mail à psychologue.pfr@ehpadegerard.com ou para@ehpadegerard.com

- Village des aidants :

Le Département de la Seine-Saint-Denis organise la première édition du Village des aidant-es, les 6 et 7 octobre 2026, à l'immeuble Pulse (46 rue Proudhon, 93210 Saint-Denis) et sur la place du Front populaire. Pendant ces deux journées, les aidant-es pourront s'informer sur leurs droits, les dispositifs d'aide et les solutions de répit, rencontrer des associations et des professionnels, et participer à différents temps d'échanges, conférences et ateliers. Vous trouverez ci-joint le flyer contenant les informations et le programme de ces journées.