

# AIDANTS / EHPAD

Les rendez-vous bien-être



## Activité Physique Adaptée avec Jérôme CRESSIOT

"Masseur-kinésithérapeute depuis bientôt 30 ans, je suis également formé à l'ostéopathie et à la thérapie manuelle."

### Les séances proposées

"Je vous propose lors de ces séances d'aborder plusieurs points importants pour conserver une bonne santé :

- le souffle avec un travail sur le diaphragme
- l'équilibre
- renforcement et souplesse des membres inférieurs et supérieurs
- renforcement musculaire de la ceinture abdominale et du dos
- étirements. "

### Conditions d'accès

- ✓ Avoir plus de 60 ans
- ✓ Accompagner un proche placé en EHPAD
- ✓ Accompagner un proche à domicile

CONTACT 09.72.97.06.53  
contact@geronto95.com



## Des ateliers pour les aidants organisés dans les EHPAD du Val d'Oise.

Tous les mardis de 10h à 11h30, Géronto 95 vous propose des ateliers bien-être :

- une séance de **SOPHROLOGIE** : 1er mardi du mois
- une séance de **RÉFLEXOLOGIE** : 2e mardi du mois
- une séance d'**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE** : 3e mardi du mois
- une sensibilisation à la **NUTRITION** : 4e mardi du mois

Retrouvez ces ateliers dans les établissements suivants :

- **juin 2024** : Les Sansonnets, Chars
- **septembre 2024** : Le Mesnil, Bouffémont
- **octobre 2024** : MGEN, Fontenay
- **novembre 2024** : Maison du Parc, St-Ouen L'Aumône
- **décembre 2024** : Chabrand Thibault, Cormeilles
- **janvier 2025** : Jeanne Callarec, Montmorency
- **février 2025** : Chantepie Mancier, L'Isle-Adam
- **mars 2025** : Arc-en-Ciel, Bezons



### **Sophrologie avec Julie JOAZILE**

*"Auparavant infirmière, je suis actuellement Sophrologue, Conseillère en fleurs de Bach et Sylvothérapeute. Je vous accompagne vers un mieux-être grâce à des outils simples et naturels."*

#### **Qu'est-ce que la sophrologie?**

"La sophrologie est une méthode douce qui combine des exercices respiratoires, des mouvements simples et des visualisations positives. Accessible à tous, elle permet d'harmoniser le corps et l'esprit."

#### **Les séances proposées**

"Vous qui apportez un soutien régulier à vos proches, vous avez aussi besoin d'être soutenu ! Ainsi, je vous propose de vous accompagner par la Sophrologie. Lors des ateliers nous aborderons la gestion des émotions et l'amélioration du sommeil, deux thématiques récurrentes chez les aidants. Je vous guiderai sur des exercices faciles à refaire dans votre quotidien afin que vous deveniez acteur de votre bien-être."



### **Réflexologie avec Souad AMAIEUR**

*"Etant réflexologue depuis 2017, je vous propose mon expertise afin de déterminer ensemble vos besoins et vos attentes. Pendant ces 20 minutes j'adapterai pour vous un protocole de*

*soin personnalisé. Cette séance aura pour but de vous relaxer et vous permettre un moment d'évasion et de relâchement intense. "*

#### **Qu'est-ce que la réflexologie?**

"La réflexologie plantaire est une technique douce issue de la médecine chinoise. Elle consiste à activer des « zones réflexes » en les massant du bout du doigt, afin de soulager des douleurs à distance et rééquilibrer diverses fonctions vitales. Dans le cas de la réflexologie plantaire, ces fameuses zones sont situées au niveau des pieds. Les réflexologues considèrent qu'elles sont toutes associées à un organe, une partie du corps ou encore à une glande précise."



### **Nutrition avec Jane MONDESIR**

*"Je suis diététicienne dans le milieu hospitalier et notamment pour les EHPAD."*

#### **Les ateliers proposés**

"Je vous propose lors de ces ateliers d'aborder les éléments incontournables de la nutrition et de vous donner des astuces pour manger équilibré et surtout prendre du plaisir à table. Un moment convivial durant lequel je pourrais répondre à vos questions sur une alimentation saine et adaptée à vos besoins."