



Programme d'activité Plateforme des Aidants Fin d'année 2024

Activités	Novembre	Décembre
<p>ATELIER GYM DOUCE</p> <p><i>Les lundis de 14h à 15h</i></p> <p>Salle de bien-être 54 Chemin de l'Ecole de St Antoine 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE</p> <p>Animé par Isabelle COCHET, Ergothérapeute</p>	<p>GROUPE 1 : Lundi 18</p> <p>GROUPE 2 : Lundi 25</p>	<p>GROUPE 1 : Lundi 2 Lundi 16</p> <p>GROUPE 2 : Lundi 9</p>
<p>ATELIER SOPHROLOGIE</p> <p><i>Les lundis de 15h à 16h</i></p> <p>Salle de bien-être 54 Chemin de l'Ecole de St Antoine 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE</p> <p>Animé par Marie BRUZEL, Sophrologue</p>	<p>GROUPE 1 : Lundi 18</p> <p>GROUPE 2 : Lundi 4 Lundi 25</p>	<p>GROUPE 1 : Lundi 2 Lundi 16</p> <p>GROUPE 2 : Lundi 9</p>
<p>GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS</p> <p><i>Tous les premiers jeudis du mois de 9h30 à 11h30</i></p> <p>Foyer François Rustin Place des Martyrs de la Résistance 84400 APT</p> <p>Animé par Roxane NEF, Psychologue</p>	<p>Annulés <i>Reprise en 2025</i></p>	
<p>ATELIER DE RELAXATION EN INDIVIDUEL</p> <p>Plateforme des Aidants 4 Quai Lices Berthelot 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE</p> <p>Animé par Isabelle COCHET, Ergothérapeute</p>	<p>Les lundis matin Les jeudis matin et après-midi Cycle de 5 séances de relaxation de 45 minutes chacune (1 par semaine) à programmer directement lors de l'inscription</p>	
<p>ATELIER SOPHROLOGIE</p> <p><i>Les jeudis de 14h30 à 16h</i></p> <p>La Maison du Temps Libre « Les collines d'Amblard » espace salon ; 376 Rue Gustave Lançon 84120 PERTUIS</p> <p>Animé par Cathy GALL, Sophrologue</p>	<p>Jeudi 7 Jeudi 14 Jeudi 21 Jeudi 28</p>	<p>Jeudi 5 Jeudi 12 Jeudi 19</p>

**Gratuit - Places limitées et sur inscription au 04 90 21 36 03 ou par mail
plateforme.repit@hopital-islesursorgue.fr**

PLATEFORME DES AIDANTS – Maison des Aînés – 4 Quai Lices Berthelot 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE

ATELIER GYM DOUCE

Pour tout aidant permettant de :

- ✓ Améliorer la motricité générale, conserver sa forme physique et maintenir la confiance en soi
- ✓ Réinvestir son corps de manière positive
- ✓ Partager un moment de convivialité ; sortir de son isolement

ATELIER SOPHROLOGIE

Méthode exclusivement verbale et non tactile, qui emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale

Pour les aidants de 60 ans et plus permettant d'acquérir des techniques pour :

- ✓ Gérer son stress et ses émotions
- ✓ Diminuer le surmenage au domicile
- ✓ Eveiller son esprit et développer un mieux-être

GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS

Pour tout aidant qui rencontre des difficultés au quotidien. C'est un espace d'écoute et d'échanges où l'aidant peut s'exprimer librement en toute confidentialité sur son vécu. Les objectifs sont :

- ✓ Favoriser la parole dans un environnement convivial
- ✓ Partager les connaissances et les expériences vécues
- ✓ Apporter un soutien émotionnel et psychologique collectif

Possibilité de venir avec son proche aidé. Une activité de groupe lui sera proposée (salle voisine) et encadrée par une aide-soignante qualifiée.

ATELIER DE RELAXATION EN INDIVIDUEL

Pour tout aidant. Différentes techniques sont proposées pour vous permettre le meilleur accès à un état de détente et de mieux-être. Cette activité permet :

- ✓ De gérer son stress dans le quotidien et prévenir l'épuisement physique et psychique
- ✓ Un état de détente et de relâchement et la prise de conscience de ses tensions corporelles

