

Programme d'activité Plateforme des Aidants – 1^{er} semestre 2025

Activités	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
<p>ATELIER GYM DOUCE <i>Les lundis de 14h à 15h</i> <i>Animé par Isabelle COCHET, Ergothérapeute</i></p> <p>Salle de bien-être 54 Chemin de l'Ecole de St Antoine 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE</p>	Lundi 6 Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24 Lundi 31	Lundi 7 Lundi 28	Lundi 5 Lundi 12 Lundi 19 Lundi 26	Lundi 2 Lundi 16 Lundi 23 Lundi 30
<p>ATELIER SOPHROLOGIE <i>Les lundis de 15h à 16h</i> <i>Animé par Marie BRUZEL, Sophrologue</i></p> <p>Salle de bien-être 54 Chemin de l'Ecole de St Antoine 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE</p>	Lundi 6 Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24 Lundi 31	Lundi 7 Lundi 14 Lundi 28	Lundi 5 Lundi 12 Lundi 19 Lundi 26	Lundi 2 Lundi 16 Lundi 23 Lundi 30
<p>GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS <i>Un jeudi par mois de 9h30 à 11h30</i> <i>Animé par Roxane NEF, Psychologue</i></p> <p>Foyer François Rustin Place des Martyrs de la Résistance 84400 APT</p>	Jeudi 23	Jeudi 20	Jeudi 20	Jeudi 17	Jeudi 22	Jeudi 19
<p>ATELIER DE RELAXATION EN INDIVIDUEL <i>Animé par Isabelle COCHET, Ergothérapeute</i></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 <i>Les jeudis de 14h30 à 16h</i> <i>Animé par Cathy GALL, Sophrologue</i></p> <p>La Maison du Temps Libre « Les collines d'Amblard » Espace salon ; 376 Rue Gustave Lançon 84120 PERTUIS</p>	Jeudi 9 Jeudi 16 Jeudi 23 Jeudi 30	Jeudi 6 Jeudi 13 Jeudi 27	Jeudi 6 Jeudi 13 Jeudi 20 Jeudi 27	Jeudi 3 Jeudi 10 Jeudi 24	Jeudi 15 Jeudi 22	Jeudi 5 Jeudi 12 Jeudi 19 Jeudi 26

NOUVELLES SESSIONS – VEUILLEZ VOUS REINSCRIRE SVP

Tournez svp

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

