

Programme d'activité Plateforme des Aidants – 2^{ème} semestre 2023

Activités	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Secteur L'Isle sur la Sorgue / Cavaillon / Apt / Carpentras				
<p>ATELIER GYM DOUCE</p> <p><i>Les lundis de 14h à 15h</i></p> <p>A L'Isle sur la Sorgue</p>	<p>Lundi 11</p> <p>Lundi 18</p> <p>Lundi 25</p>	<p>Lundi 2</p> <p>Lundi 9</p> <p>Lundi 16</p> <p>Lundi 23</p> <p>Lundi 30</p>	<p>Lundi 6</p> <p>Lundi 13</p> <p>Lundi 20</p> <p>Lundi 27</p>	<p>Lundi 4</p> <p>Lundi 11</p> <p>Lundi 18</p>
<p>ATELIER SOPHROLOGIE</p> <p><i>Les lundis de 15h à 16h</i></p> <p>A L'Isle sur la Sorgue</p>	<p>Méditation pleine conscience proposée par Isabelle Cochet en l'absence de la sophrologue</p>		<p>Lundi 6</p> <p>Lundi 13</p> <p>Lundi 20</p> <p>Lundi 27</p>	<p>Lundi 4</p> <p>Lundi 11</p>
<p>GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS</p> <p><i>Tous les premiers jeudis du mois de 10h à 12h</i></p> <p>A Apt</p>	<p>Jeudi 07</p>	<p>Jeudi 05</p>	<p>Jeudi 02</p>	<p>Jeudi 07</p>
<p>ATELIER DE RELAXATION EN INDIVIDUEL</p> <p>A L'Isle sur la Sorgue</p>	<p style="text-align: center;"> Les lundis matin Les jeudis matin et après-midi </p> <p style="text-align: center;">Cycle de 5 séances de relaxation de 45 minutes chacune (1 par semaine) (à programmer directement lors de l'inscription)</p>			
Activités	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Secteur Cadenet / Pertuis				
<p>ATELIER SOPHROLOGIE</p> <p><i>Les jeudis de 14h30 à 16h</i></p> <p>A Pertuis</p>	<p>Jeudi 7</p> <p>Jeudi 14</p> <p>Jeudi 21</p> <p>Jeudi 28</p>	<p>Jeudi 5</p> <p>Jeudi 12</p> <p>Jeudi 19</p> <p>Jeudi 26</p>	<p>Jeudi 2</p> <p>Jeudi 9</p> <p>Jeudi 16</p> <p>Jeudi 23</p> <p>Jeudi 30</p>	<p>Jeudi 7</p> <p>Jeudi 14</p>

Plateforme des Aidants



Aucune participation financière

Places limitées – Inscription indispensable au **04 90 21 36 03** ou par mail à

plateforme.repit@hopital-islesursorgue.fr

Plateforme des Aidants – Centre Hospitalier – Place des Frères Brun CS 30002 84808 L'ISLE SUR LA SORGUE



ATELIER GYM DOUCE - Animé par Isabelle COCHET, Ergothérapeute

Pour tout aidant permettant de :

- ✓ Améliorer la motricité générale, conserver sa forme physique et maintenir la confiance en soi
- ✓ Partager un moment de convivialité

**Salle de bien-être – 54 Chemin de l'Ecole de St Antoine
84800 L'ISLE SUR LA SORGUE**

(Prévoir une serviette, une bouteille d'eau et une tenue confortable)

ATELIER SOPHROLOGIE – Animé par Marie BRUZEL, Sophrologue

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

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

**Salle de bien-être – 54 Chemin de l'Ecole de St Antoine
84800 L'ISLE SUR LA SORGUE**

(Prévoir une serviette, une bouteille d'eau et une tenue confortable)

GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS – Animé par Ninon BOSSU, Psychologue

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

Foyer François Rustin – Place des Martyrs de la Résistance 84400 APT
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 - Animé par Isabelle COCHET, Ergothérapeute

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

**Au Centre Hospitalier de l'Isle sur la Sorgue
Au sein d'un espace adapté à la relaxation**

ATELIER SOPHROLOGIE – Animé par Cathy GALL, Sophrologue

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

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

**La Maison du Temps Libre « Les collines d'Amblard » espace salon
376 Rue Gustave Lançon 84120 PERTUIS**

(Prévoir une serviette, une bouteille d'eau et une tenue confortable)