

Programme d'activité Plateforme des Aidants – 1^{er} semestre 2024

Activités	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
<i>Secteur L'Isle sur la Sorgue / Cavaillon / Apt / Carpentras</i>						
ATELIER GYM DOUCE <i>Les lundis de 14h à 15h</i> A L'Isle sur la Sorgue	Lundi 8 Lundi 15 Lundi 22 Lundi 29	Lundi 5 Lundi 12 Lundi 19 Lundi 26	Lundi 4 Lundi 11 Lundi 18 Lundi 25	Lundi 8 Lundi 15 Lundi 22 Lundi 29	Lundi 6 Lundi 13 Lundi 27	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24
ATELIER SOPHROLOGIE <i>Les lundis de 15h à 16h</i> A L'Isle sur la Sorgue	Lundi 8 Lundi 15 Lundi 22 Lundi 29	Lundi 5 Lundi 12 Lundi 19 Lundi 26	Lundi 4 Lundi 11 Lundi 18 Lundi 25	Lundi 8 Lundi 15 Lundi 22 Lundi 29	Lundi 6 Lundi 13 Lundi 27	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24
GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS <i>Tous les premiers jeudis du mois de 9h30 à 11h30</i> A Apt		Jeudi 8	Jeudi 7	Jeudi 4		Jeudi 6
ATELIER DE RELAXATION EN INDIVIDUEL A L'Isle sur la Sorgue	<p>📅 Les lundis matin 📅 Les jeudis matin et après-midi</p> <p>Cycle de 5 séances de relaxation de 45 minutes chacune (1 par semaine) (à programmer directement lors de l'inscription)</p>					
Activités	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
<i>Secteur Cadenet / Pertuis</i>						
ATELIER SOPHROLOGIE <i>Les jeudis de 14h30 à 16h</i> A Pertuis	Jeudi 11 Jeudi 18 Jeudi 25	Jeudi 1 Jeudi 8 Jeudi 15 Jeudi 22 Jeudi 29	Jeudi 7 Jeudi 14 Jeudi 21 Jeudi 28	Jeudi 4 Jeudi 11 Jeudi 18 Jeudi 25	Jeudi 2 Jeudi 16 Jeudi 23 Jeudi 30	Jeudi 6 Jeudi 13 Jeudi 20

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

Plateforme des Aidants



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

**NOUVELLE SESSION
VEUILLEZ VOUS REINSCRIRE**

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

**NOUVELLE SESSION
VEUILLEZ VOUS REINSCRIRE**

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.

**Attention
Changement d'horaires**

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

**NOUVELLE SESSION
VEUILLEZ VOUS REINSCRIRE**