

# Programme d'activité Plateforme des Aidants – 1<sup>er</sup> semestre 2024

Activités	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
<i>Secteur L'Isle sur la Sorgue / Cavaillon / Apt / Carpentras</i>						
<b>ATELIER GYM DOUCE</b> <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	<del>Lundi 4</del> Lundi 11 Lundi 18 Lundi 25	Lundi 8 Lundi 15 Lundi 22 <del>Lundi 29</del>	Lundi 6 Lundi 13 Lundi 27	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24
<b>ATELIER SOPHROLOGIE</b> <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 <del>Lundi 26</del>	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
<b>GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS</b> <i>Tous les premiers jeudis du mois de 9h30 à 11h30</i> A Apt		Jeudi 8	<del>Jeudi 7</del>	Jeudi 4		Jeudi 6
<b>ATELIER DE RELAXATION EN INDIVIDUEL</b> 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>						
<b>ATELIER SOPHROLOGIE</b> <i>Les jeudis de 14h30 à 16h</i> A Pertuis	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](mailto: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**

## 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**

## 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**