

# Programme d'activité Plateforme des Aidants – 2<sup>ème</sup> semestre 2023

Activités	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>Secteur L'Isle sur la Sorgue / Cavaillon / Apt / Carpentras</b>				
<b>ATELIER GYM DOUCE</b> <i>Les lundis de 14h à 15h</i> A L'Isle sur la Sorgue	Lundi 11 Lundi 18 Lundi 25	Lundi 2 Lundi 9 Lundi 16 Lundi 23 Lundi 30	Lundi 6 Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27	Lundi 4 Lundi 11 Lundi 18
<b>ATELIER SOPHROLOGIE</b> <i>Les lundis de 15h à 16h</i> A L'Isle sur la Sorgue	Lundi 11 Lundi 18 Lundi 25	Lundi 2 Lundi 9 Lundi 16 Lundi 23 Lundi 30	Lundi 6 Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27	Lundi 4 Lundi 11
<b>GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS</b> <i>Tous les premiers jeudis du mois de 10h à 12h</i> A Apt	Jeudi 07	Jeudi 05	Jeudi 02	Jeudi 07
<b>ATELIER DE RELAXATION EN INDIVIDUEL</b> A L'Isle sur la Sorgue	🌈 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)			
Activités	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>Secteur Cadenet / Pertuis</b>				
<b>ATELIER SOPHROLOGIE</b> <i>Les jeudis de 14h30 à 16h</i> A Pertuis	Jeudi 7 Jeudi 14 Jeudi 21 Jeudi 28	Jeudi 5 Jeudi 12 Jeudi 19 Jeudi 26	Jeudi 2 Jeudi 9 Jeudi 16 Jeudi 23 Jeudi 30	Jeudi 7 Jeudi 14

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



## **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)*