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

Activités	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Secteur L'Isle sur la Sorgue / Cavaillon / Apt / Carpentras				
ATELIER GYM DOUCE ***Les lundis de 14h à 15h*** 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
ATELIER SOPHROLOGIE ***Les lundis de 15h à 16h*** A L'Isle sur la Sorgue	Nouvelle session 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
GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS ***Tous les premiers jeudis du mois de 10h à 12h*** A Apt	Jeudi 07	Jeudi 05	Jeudi 02	Jeudi 07
ATELIER DE RELAXATION EN INDIVIDUEL 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**
Secteur Cadenet / Pertuis				
ATELIER SOPHROLOGIE ***Les jeudis de 14h30 à 16h*** A Pertuis	Nouvelle session 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**

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)