



## Programme d'activité Plateforme des Aidants – 2<sup>ème</sup> semestre 2024

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 9 * Lundi 16 Lundi 23 Lundi 30	Lundi 7 Lundi 14 Lundi 21 Lundi 28	Lundi 4 Lundi 18 Lundi 25	Lundi 2 Lundi 9 Lundi 16
<b>ATELIER SOPHROLOGIE</b> <i>Les lundis de 15h à 16h</i> A L'Isle sur la Sorgue	Lundi 9 * Lundi 16 Lundi 23 Lundi 30	Lundi 7 Lundi 14 Lundi 21 Lundi 28	Lundi 4 Lundi 18 Lundi 25	Lundi 2 Lundi 9 Lundi 16
<b>GROUPE DE PAROLES DES AIDANTS</b> <i>Tous les premiers jeudis du mois de 9h30 à 11h30</i> A Apt	Annulé	Annulé	Jeudi 7	Jeudi 5
<b>ATELIER DE RELAXATION EN INDIVIDUEL</b> A L'Isle sur la Sorgue	🌈 <b>Les lundis matin</b> 🌈 <b>Les jeudis matin et après-midi</b> Cycle de 5 séances de relaxation de 45 minutes chacune (1 par semaine) (à programmer directement lors de l'inscription)			
<b>Secteur Cadenet / Pertuis</b>				
<b>ATELIER SOPHROLOGIE</b> <i>Les jeudis de 14h30 à 16h</i> A Pertuis	Jeudi 5 Jeudi 12 Jeudi 19 Jeudi 26	Jeudi 3 Jeudi 10 Jeudi 17 Jeudi 24 Jeudi 31	Jeudi 7 Jeudi 14 Jeudi 21 Jeudi 28	Jeudi 5 Jeudi 12 Jeudi 19

**Attention !!! Nouvelles sessions de GYM et SOPHROLOGIE sur L'Isle sur Sorgue et Pertuis ! Pensez à vous réinscrire**

**Séance du 9 septembre : Face à de nombreuses demandes, la première séance sera dédiée à l'organisation des groupes (en début de séance).**

**Votre présence à la première séance est indispensable**

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 – 4 Quai Lices Berthelot 84800 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**

## 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

**A la Plateforme des Aidants de l'Isle sur la Sorgue – 4 Quai Lices Berthelot 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE**

## 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**