

## Les activités en individuel

**Merci de vous munir de votre pass sanitaire lors des activités, il vous sera demandé**

### Atelier de relaxation pour l'aidant

- ✚ 1 cycle de 5 séances de relaxation de 45 minutes chacune (1 par semaine).
- ✚ 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
  - ✓ Prévenir l'épuisement physique et psychique
  - ✓ Un état de détente et de relâchement
  - ✓ La prise de conscience de ses tensions corporelles
- ✚ Ces séances sont animées par Charlotte LUMEAU, psychomotricienne.
- ✚ Au Centre Hospitalier de l'Isle sur la Sorgue, au sein d'un espace adapté à la relaxation.



#### Créneaux disponibles :

- ✓ **Les Lundis matin à 10h00 et 11h15**
- ✓ **Les mardis matin à 10h00**

*(Prévoir un masque, une tenue confortable, une paire de chaussettes et une serviette)*

### Activité « jeux » pour l'aidant et son proche



#### Jouer avec son proche malgré la maladie/le handicap

- ✚ 1 séance d'une heure, accompagnée de Charlotte LUMEAU, psychomotricienne pour :
  - ✓ Partager un temps de plaisir malgré les difficultés de votre proche
  - ✓ Proposer des jeux adaptés à utiliser au quotidien
  - ✓ Favoriser une communication apaisée entre l'aidant et son proche
- ✚ Au Centre Hospitalier de l'Isle sur la Sorgue.

#### Créneau disponible :

- ✓ **Le mardi matin à 11h15**

**Sur inscription au 04 90 21 36 03 ou par mail : [plateforme.repit@hopital-islesorsorgue.fr](mailto:plateforme.repit@hopital-islesorsorgue.fr)**  
**Centre Hospitalier – Place des Frères Brun CS 30002 84808 L'ISLE SUR LA SORGUE**