

Planning d'activités Plateforme des Aidants de septembre à décembre 2021

BASSIN CAVAILLON - ISLE SUR SORGUE - CARPENTRAS – APT

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

ACTIVITES COLLECTIVES	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<p>GYM DOUCE Isle sur la Sorgue</p> <p>Activité sportive adaptée, afin de rester en forme</p>	<p>Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27</p> <p>De 14h à 15h</p>	<p>Lundi 4 Lundi 11 Lundi 18 Lundi 25</p> <p>De 14h à 15h</p>	<p>Lundi 8 Lundi 15 Lundi 29</p> <p>De 14h à 15h</p>	<p>Lundi 6 Lundi 13 Lundi 20</p> <p>De 14h à 15h</p>
<p>SOPHROLOGIE Isle sur la Sorgue</p> <p>Apprendre à gérer son stress et atteindre un mieux-être au quotidien</p>	<p>Lundi 6 Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27</p> <p>De 15h à 16h</p>	<p>Lundi 4 Lundi 11 Lundi 18 Lundi 25</p> <p>De 15h à 16h</p>	<p>Lundi 8 Lundi 15 Lundi 29</p> <p>De 15h à 16h</p>	<p>Lundi 6 Lundi 13 Lundi 20</p> <p>De 15h à 16h</p>
<p>RANDO'AIDANTS</p> <p>Promenade sur un circuit court et adapté dans la nature</p>	<p>Jeudi 30</p> <p>De 14h15 à 16h</p> <p>Les Cèdres – Cabrières d'Avignon</p>	<p>Mardi 19</p> <p>De 14h15 à 16h</p> <p>La Roque sur Pernes</p>	<p>Mardi 16</p> <p>De 14h15 à 16h</p> <p>Châteauneuf de Gadagne</p>	
<p>GROUPE DE PAROLES EN VISIO</p> <p>Espace d'écoute et d'échange entre aidants</p>	<p>Vendredi 10</p> <p>De 14h à 16h</p>	<p>Vendredi 08</p> <p>De 14h à 16h</p>	<p>Vendredi 12</p> <p>De 14h à 16h</p>	<p>Vendredi 10</p> <p>De 14h à 16h</p>

Aucune participation financière

Nombre de 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

GYM DOUCE

Séances de gymnastique douce **pour tout aidant** permettant de :

- ✓ Améliorer la motricité générale
- ✓ Conserver sa forme physique
- ✓ Partager un moment de convivialité
- ✓ Maintenir la confiance en soi

Animé par Sabine MUNOZ, Aide-soignante formée aux techniques de gymnastique douce

**A l'Espace associatif (cinéma la strada) – Salle de danse en rez-de-chaussée
25 Boulevard Paul Pons 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE**

(Prévoir un masque, une serviette, une bouteille d'eau et une tenue confortable)

SOPHROLOGIE

Activité **pour les aidants de 60 ans et plus** permettant d'acquérir des techniques pour :

- ✓ Gérer son stress
- ✓ Eveiller son esprit
- ✓ Diminuer le surmenage au domicile
- ✓ Développer un mieux-être

Animé par Nathalie BOISSIERES, Sophrologue

**A l'Espace associatif (cinéma la strada) – Salle de danse en rez-de-chaussée
25 Boulevard Paul Pons 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE**

(Prévoir un masque, une serviette, une bouteille d'eau et une tenue confortable)

RANDO'AIDANTS

Pour tout aidant et encadré par deux intervenants de la Plateforme des Aidants. Cette activité permet de :

- ✓ Accéder à un mieux-être par une activité physique
- ✓ Offrir un espace de convivialité
- ✓ Proposer une parenthèse dans le quotidien

Rendez-vous à 14h15 aux points de rencontre suivants :

Septembre : Restaurant Les Cèdres 772 Chemin les Cèdres 84220 Cabrières d'Avignon

Octobre : Domaine la Grange Neuve 436 Chemin de la Grange Neuve 84210 La Roque/Pernes

Novembre : Parking Parc de l'Arbousière 1360 Avenue Voltaire Garcin 84470 Châteauneuf-De-Gadagne

(Prévoir un masque, une tenue et des chaussures adaptées et une bouteille d'eau)

GROUPE DE PAROLES EN VISIOCONFERENCE

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 :

- ✓ Prévenir les situations d'épuisement
- ✓ Diminuer l'anxiété et la culpabilité de l'aidant
- ✓ Apporter du soutien et rompre l'isolement

Animé par Michel SAMBUCHI, Psychologue ([via Teams](#))