

Programme d'activités Plateforme des Aidants 1^{er} semestre 2022

BASSIN CAVAILLON - ISLE SUR SORGUE - CARPENTRAS – APT

ACTIVITES COLLECTIVES	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
GYM DOUCE * L'Isle sur la Sorgue	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24 Lundi 31 De 14h à 15h	Lundi 7 Lundi 14 Lundi 21 Lundi 28 De 14h à 15h	Lundi 7 Lundi 14 Lundi 21 Lundi 28 De 14h à 15h	Lundi 4 Lundi 11 Lundi 25 De 14h à 15h	Lundi 2 Lundi 9 Lundi 16 Lundi 23 Lundi 30 De 14h à 15h	Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27 De 14h à 15h
SOPHROLOGIE * L'Isle sur la Sorgue	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24 Lundi 31 De 15h à 16h	Lundi 7 Lundi 14 Lundi 21 Lundi 28 De 15h à 16h	Lundi 7 Lundi 14 Lundi 21 Lundi 28 De 15h à 16h	Lundi 4 Lundi 11 Lundi 25 De 15h à 16h	Lundi 2 Lundi 9 Lundi 16 Lundi 23 Lundi 30 De 15h à 16h	Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27 De 15h à 16h
GROUPE DE PAROLES * Carpentras		Vendredi 11 De 14h à 16h	Vendredi 11 De 14h à 16h	Vendredi 8 De 14h à 16h	Vendredi 13 De 14h à 16h	Vendredi 10 De 14h à 16h
RENCONTRE AIDANTS AUTOUR D'UN CAFE * Cavaillon		Vendredi 25 De 14h à 16h			Vendredi 20 De 14h à 16h	
RANDO'AIDANTS * La Roque/Pernes Cabrières d'Avignon			Jeudi 17 De 14h15 à 16h			Jeudi 23 De 14h15 à 16h
RESTAURANT AIDANTS / AIDES L'Isle sur la Sorgue	Jeudi 27 12h30 à 14h30					
VISITE CULTURELLE AIDANTS Le Thor				Jeudi 28 De 14h30 à 16h30		
ACTIVITE INDIVIDUELLE	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
ATELIER DE RELAXATION * L'Isle sur la Sorgue	Les lundis et mardis matin à 10h et 11h15 Cycle de 5 séances de relaxation de 45 minutes chacune (1 par semaine) (à programmer directement lors de l'inscription)					

* 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



Pass sanitaire
obligatoire

ATELIER GYM DOUCE - Animé par Charlotte LUMEAU, Psychomotricienne

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

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

**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)

ATELIER SOPHROLOGIE - Animé par Nathalie BOISSIERES, Sophrologue

Activité **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

**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)

GROUPE DE PAROLES - Animé par Stéphanie HOCHEDÉ, 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 :

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

A la résidence Domitys « Les Tourmalines » - espace salon 277 Rue du Dr Zamenhof 84200 CARPENTRAS

RENCONTRE AIDANTS AUTOUR D'UN CAFE - Animée par Ninon BOSSU, Psychologue

Discussion autour des difficultés rencontrées au quotidien sous forme d'échanges conviviaux. **Pour tout aidant**. Cette activité permet de :

- ✓ Favoriser la parole dans un environnement convivial
- ✓ Partager les connaissances et les expériences vécues
- ✓ Apporter un soutien émotionnel et psychologique collectif

A la résidence Domitys « Les Cigales du Luberon » 90 Allée de Madrid 84300 CAVAILLON

RANDO'AIDANTS - Animée par Charlotte LUMEAU, Psychomotricienne

Promenade sur un circuit court et adapté dans la nature. **Pour tout aidant**. Cette activité permet de :

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

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

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

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

RESTAURANT AIDANTS / AIDES - Animé par l'équipe de la Plateforme

Pour tout aidant et son proche. Permet de recréer du lien, retrouver du plaisir en sa compagnie et d'échanger avec les autres familles.

Restaurant Le Pescador – 1344 Av. Voltaire Garcin – Partage des Eaux 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE
(participation financière demandée)

VISITE CULTURELLE AIDANTS - Animée par l'équipe de la Plateforme

Pour tout aidant.

Grottes de Thouzon – 84250 LE THOR (participation financière demandée)

ATELIER DE RELAXATION EN INDIVIDUEL - Animé par Charlotte LUMEAU, Psychomotricienne

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

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