

Programme d'activités Plateforme des Aidants 1er semestre 2023

ATELIER GYM DOUCE - Animé par Isabelle COCHET, Ergothérapeute

✚ **LES LUNDIS De 14h à 15h** (Prévoir une serviette, une bouteille d'eau et une tenue confortable)

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Lundi 9 Lundi 16 Lundi 23 Lundi 30	Lundi 6 Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27	Lundi 6 Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27	Lundi 3 Lundi 17	Lundi 15 Lundi 22	Lundi 5 Lundi 12 Lundi 19 Lundi 26

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

✚ **LES LUNDIS De 15h à 16h** (Prévoir une serviette, une bouteille d'eau et une tenue confortable)

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Lundi 9 Lundi 16 Lundi 23 Lundi 30	Lundi 6 Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27	Lundi 6 Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27	Lundi 3 Lundi 17 Lundi 24	Lundi 15 Lundi 22	Lundi 5 Lundi 12 Lundi 19 Lundi 26

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

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

✚ **Les lundis matin (2 créneaux) et jeudis après-midi (2 créneaux)**
Cycle de 5 séances de relaxation de 45 minutes chacune (1 par semaine)
(à programmer directement lors de l'inscription)

Au Centre Hospitalier de l'Isle sur la Sorgue, au sein d'un espace adapté à la relaxation
(Prévoir une serviette, une tenue confortable et une paire de chaussettes)

⚠ NOUVELLE SESSION DE GYM ET SOPHROLOGIE, VEUILLEZ VOUS REINSCRIRE

Port du masque obligatoire !

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