

# Programme d'activités Plateforme des Aidants 2<sup>ème</sup> semestre 2022

## BASSIN CAVAILLON - ISLE SUR SORGUE - CARPENTRAS – APT

ACTIVITES COLLECTIVES	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>GYM DOUCE *</b> L'Isle sur la Sorgue	Lundi 12 Lundi 19 Lundi 26  De 14h à 15h	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24 Lundi 31  De 14h à 15h	Lundi 7 Lundi 14 Lundi 28  De 14h à 15h	Lundi 5 Lundi 12 Lundi 19  De 14h à 15h
<b>SOPHROLOGIE *</b> L'Isle sur la Sorgue	Lundi 12 Lundi 19 Lundi 26  De 15h à 16h	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24 Lundi 31  De 15h à 16h	Lundi 7 Lundi 14 Lundi 28  De 15h à 16h	Lundi 5 Lundi 12 Lundi 19  De 15h à 16h
<b>GROUPE DE PAROLES *</b> Carpentras	Vendredi 9  De 14h à 16h	Vendredi 14  De 14h à 16h	Vendredi 18  De 14h à 16h	Vendredi 16  De 14h à 16h
<b>RENCONTRE AIDANTS AUTOUR D'UN CAFE *</b> Cavaillon			Vendredi 25  De 14h à 16h	
<b>RANDO'AIDANTS *</b> Lieu à définir		Jeudi 27  De 14h15 à 16h		
<b>RESTAURANT ENTRE AIDANTS ET VISITE PATRIMOINE DE L'ISLE SUR LA SORGUE</b>	Jeudi 29  A partir de 12h30			
ACTIVITE INDIVIDUELLE	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>ATELIER DE RELAXATION *</b> L'Isle sur la Sorgue	Les lundis matin (2 créneaux) et jeudis après-midi (1 créneau) Cycle de 5 séances de relaxation de 45 minutes chacune (1 par semaine) (à programmer directement lors de l'inscription)			

**⚠ NOUVELLE SESSION GYM / SOPHRO ET NOUVELLE SALLE ⚠**  
**Veillez-vous réinscrire**

\* Aucune participation financière

Places limitées – **Inscription indispensable au 04 90 21 36 03**  
ou par mail à [plateforme.repit@hopital-isesursorgue.fr](mailto:plateforme.repit@hopital-isesursorgue.fr)

Plateforme des Aidants – Centre Hospitalier – Place des Frères Brun CS 30002 84808 L'ISLE SUR LA SORGUE

## ATELIER GYM DOUCE - Animé par Isabelle COCHET, Ergothérapeute

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

**Salle de bien-être – 54 Chemin de l'École de St Antoine 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE**

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

## ATELIER SOPHROLOGIE

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

**Salle de bien-être – 54 Chemin de l'École de St Antoine 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**

Port du masque obligatoire et pass vaccinal

## 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 Isabelle COCHET, Ergothérapeute

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

**Lieu à définir**

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

## RESTAURANT ENTRE AIDANTS ET VISITE DU PATRIMOINE DE L'ISLE SUR LA SORGUE – Animé par l'équipe de la Plateforme

Repas convivial entre aidants au restaurant suivi de la découverte du patrimoine de l'Isle sur la Sorgue (environ 1h): Hôtel Dieu et jardin de la Fontaine du Centre Hospitalier ; Place des roues ; Collégiale Notre Dame des Anges ; Centre d'Art Campredon ; Fin de parcours sur les bords de sorgue

**12h30 : Arrivée au Restaurant Le Pescador – 1344 Av. Voltaire Garcin – Partage des Eaux**

**84800 L'ISLE SUR LA SORGUE** (participation financière demandée) Parking à proximité

**14h30 / 15h : Parcours découverte du patrimoine de l'Isle sur la Sorgue par la Direction du Patrimoine**

**Se garer sur le parking du Lycée Benoit, en face du Centre Hospitalier – Cours Victor Hugo**

## 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

**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)*