


BASSIN CAVAILLON - ISLE SUR SORGUE - CARPENTRAS – APT

ACTIVITES COLLECTIVES	Novembre	Décembre
<b>GYM DOUCE *</b> L'Isle sur la Sorgue	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 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	<b>Activité annulée et non reconduite</b>	
<b>RENCONTRE AIDANTS AUTOUR D'UN CAFE *</b> Cavaillon	<b>Vendredi 25</b>  <b>De 14h à 16h</b>	 Places disponibles
ACTIVITE INDIVIDUELLE	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	

Port du masque obligatoire !

\* Aucune participation financière

Places limitées – [Inscription indispensable au 04 90 21 36 03](tel:0490213603)

ou par mail à [plateforme.repit@hopital-islesursorgue.fr](mailto:plateforme.repit@hopital-islesursorgue.fr)

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

Détails des activités au verso



## 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'Ecole de St Antoine 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE**

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

## ATELIER SOPHROLOGIE – Animé par Marie BRUZEL, 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

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

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

## 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**

## 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)*