

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

## BASSIN CADENET – PERTUIS

ACTIVITES COLLECTIVES	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>SOPHROLOGIE *</b>  Pertuis	Jeudi 8 Jeudi 22 Jeudi 29  De 14h30 à 15h30	Jeudi 13 Jeudi 20 Jeudi 27  De 14h30 à 15h30	Jeudi 3 Jeudi 10 Jeudi 17 Jeudi 24  De 14h30 à 15h30	Jeudi 1 Jeudi 8 Jeudi 15  De 14h30 à 15h30

## SOPHROLOGIE

Animée par Cathy GALL, Sophrologue

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

**La Maison du Temps Libre « Les collines d'Amblard » espace salon  
376 Rue Gustave Lançon 84120 PERTUIS**

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

*\* Aucune participation financière*

**Places limitées – Inscription indispensable au 04 90 21 36 03 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**