

Programme d'activités Plateforme des Aidants 2^{ème} semestre 2022

BASSIN CAVAILLON - ISLE SUR SORGUE - CARPENTRAS – APT

ACTIVITES COLLECTIVES	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
GYM DOUCE * 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
SOPHROLOGIE * 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
GROUPE DE PAROLES * Carpentras	Vendredi 9 De 14h à 16h	Vendredi 21 De 14h à 16h	Vendredi 18 De 14h à 16h	Vendredi 16 De 14h à 16h
RENCONTRE AIDANTS AUTOUR D'UN CAFE * Cavaillon			Vendredi 25 De 14h à 16h	
RANDO'AIDANTS * Lieu à définir		Jeudi 27 De 14h15 à 16h		
RESTAURANT ENTRE AIDANTS ET VISITE PATRIMOINE DE L'ISLE SUR LA SORGUE	Jeudi 29 A partir de 12h30			
ACTIVITE INDIVIDUELLE	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
ATELIER DE RELAXATION * 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

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 – 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'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)