

Programme d'activités Plateforme des Aidants 1^{er} semestre 2022

Pass sanitaire
obligatoire

BASSIN CADENET – PERTUIS

ACTIVITES COLLECTIVES	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
RENCONTRE AIDANTS AUTOUR D'UN CAFE * La Tour d'Aigues / Lourmarin	Vendredi 28 De 14h à 16h					Mardi 21 De 14h à 16h
SOPHROLOGIE * Pertuis	Jeudi 6 Jeudi 13 Jeudi 20 Jeudi 27 De 14h30 à 15h30	Jeudi 3 Jeudi 10 Jeudi 17 Jeudi 24 De 14h30 à 15h30	Jeudi 3 Jeudi 10 Jeudi 17 Jeudi 24 Jeudi 31 De 14h30 à 15h30	Jeudi 7 Jeudi 14 Jeudi 21 Jeudi 28 De 14h30 à 15h30	Jeudi 5 Jeudi 12 Jeudi 19 De 14h30 à 15h30	Jeudi 2 Jeudi 9 Jeudi 16 Jeudi 23 Jeudi 30 De 14h30 à 15h30
RANDO'AIDANTS * Peyrolles en Provence / Mérindol			Jeudi 24 De 14h15 à 16h Annulée		Jeudi 19 De 14h15 à 16h	
RESTAURANT AIDANTS / AIDES Pertuis		Jeudi 24 12h30 à 14h30		Jeudi 21 12h30 à 14h30 Annulé		Jeudi 9 12h30 à 14h30

* 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

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

**Janvier : Salle « Cotélub » - Parc d'Activités Le Revol – 128 Chemin des Vieilles Vignes
84240 LA TOUR D'AIGUES**

Juin : Salle « Camus » Avenue Philippe Girard 84160 LOURMARIN

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)

RANDO'AIDANTS

Animée par Charlotte LUMEAU, Psychomotricienne

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

Mars : Lac de Peyrolles – Chemin de Plantain 13860 PEYROLLES EN PROVENCE

Pour info > <https://www.agglo-paysdax.fr/sports/lac-de-peyrolles.html>

Mai : Sentier de la Garrigue – Espace naturel – Parking ENS de la Garrigue 84360 MERINDOL

Pour info > <https://www.provenceguide.com/equipements/luberon/sentier-de-la-garrigue-espace-naturel-sensible/provence-5711310-1.html>

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

RESTAURANT AIDANTS / AIDES

Animé par l'équipe de la Plateforme

Pour tout aidant et son proche. Permet de recréer du lien, retrouver du plaisir en sa compagnie et d'échanger avec les autres familles.

~~Avril : Restaurant L'Olivier – 914 Route de la Bastidonne 84120 PERTUIS – ANNULE~~

Juin : Lieu à confirmer

(Participation financière demandée)