

# Programme d'activités Plateforme des Aidants 1<sup>er</sup> semestre 2022

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

ACTIVITES COLLECTIVES	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
<b>GYM DOUCE *</b> L'Isle sur la Sorgue	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24 Lundi 31 De 14h à 15h	Lundi 7 <del>Lundi 14</del> Lundi 21 <del>Lundi 28</del> De 14h à 15h	Lundi 7 Lundi 14 Lundi 21 <del>Lundi 28</del> De 14h à 15h	Lundi 4 Lundi 11 Lundi 25 De 14h à 15h	Lundi 2 Lundi 9 Lundi 16 Lundi 23 Lundi 30 De 14h à 15h	Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27 De 14h à 15h
<b>SOPHROLOGIE *</b> L'Isle sur la Sorgue	Lundi 3 Lundi 10 Lundi 17 Lundi 24 Lundi 31 De 15h à 16h	Lundi 7 Lundi 14 Lundi 21 Lundi 28 De 15h à 16h	Lundi 7 Lundi 14 Lundi 21 Lundi 28 De 15h à 16h	Lundi 4 Lundi 11 Lundi 25 De 15h à 16h	Lundi 2 Lundi 9 Lundi 16 Lundi 23 Lundi 30 De 15h à 16h	Lundi 13 Lundi 20 Lundi 27 De 15h à 16h
<b>GROUPE DE PAROLES *</b> Carpentras		Vendredi 11 De 14h à 16h	Vendredi 11 De 14h à 16h	Vendredi 8 De 14h à 16h	Vendredi 13 De 14h à 16h	Vendredi 10 De 14h à 16h
<b>RENCONTRE AIDANTS AROUND D'UN CAFE *</b> Cavaillon		Vendredi 25 De 14h à 16h			Vendredi 20 De 14h à 16h	
<b>RANDO'AIDANTS *</b> Chateauneuf de Gadagne La Roque/Pernes			Jeudi 17 De 14h15 à 16h <i>Attention, changement de lieu</i>			Jeudi 23 De 14h15 à 16h <i>Attention, changement de lieu</i>
<b>RESTAURANT AIDANTS / AIDES</b> L'Isle sur la Sorgue	<del>Jeudi 27</del> 12h30 à 14h30					
<b>VISITE CULTURELLE AIDANTS</b> Le Thor			<b>Places disponibles</b>	Jeudi 28 De 14h30 à 16h30		
ACTIVITE INDIVIDUELLE	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
<b>ATELIER DE RELAXATION *</b> L'Isle sur la Sorgue	Les lundis et mardis matin à 10h et 11h15 Cycle de 5 séances de relaxation de 45 minutes chacune (1 par semaine) (à programmer directement lors de l'inscription)					

\* 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

Pass sanitaire  
obligatoire

## **ATELIER GYM DOUCE - Animé par Charlotte LUMEAU, Psychomotricienne**

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

**A l'Espace associatif (cinéma la strada) – Salle de danse en rez-de-chaussée  
25 Boulevard Paul Pons 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE**

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

## **ATELIER SOPHROLOGIE - Animé par Nathalie BOISSIERES, 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

**A l'Espace associatif (cinéma la strada) – Salle de danse en rez-de-chaussée  
25 Boulevard Paul Pons 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**

## **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 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 : Parking Parc de l'Arbousière 1360 Avenue Voltaire Garcin 84470 Châteauneuf-De-Gadagne**

**Juin : Domaine la Grange Neuve 436 Chemin de la Grange Neuve 84210 La Roque/Pernes**

*(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.

**Restaurant Le Pescador – 1344 Av. Voltaire Garcin – Partage des Eaux 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE**  
(participation financière demandée)

## **VISITE CULTURELLE AIDANTS - Animée par l'équipe de la Plateforme**

**Pour tout aidant.**

**Grottes de Thouzon – 2083 Route d'Orange 84250 LE THOR**  
(participation financière demandée de 8,50€ par personne)

## **ATELIER DE RELAXATION EN INDIVIDUEL - Animé par Charlotte LUMEAU, Psychomotricienne**

**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)