

Offrez-vous une pause : vos ateliers bien-être & soutien



Parce qu'il est essentiel de prendre soin de vous pour mieux accompagner votre proche. Découvrez nos activités pour les aidants :

- **Gymnastique douce**
- **Sophrologie**
- **Relaxation en individuel**
- **Groupe de paroles**



PLATFORME DES AIDANTS

Rejoignez-nous !

Inscriptions au 04 90 21 36 03
plateforme.repit@hopital-islesursorgue.fr

Gratuit - sur inscription (places limitées)

Détail des activités au verso



Gymnastique douce

- ✓ Améliorer sa motricité, sa forme physique
- ✓ Renforcer sa confiance en soi
- ✓ Partager un moment convivial et sortir de l'isolement

 **A L'Isle sur la Sorgue : Les lundis de 14h à 15h** - Reprise le 8 septembre 2025
Salle bien-être ; 54 Ch. de l'École de St Antoine 84800 L'Isle sur la Sorgue

Sophrologie (aidant de 60 ans et plus)

- ✓ Mieux gérer stress et émotions
- ✓ Réduire le surmenage
- ✓ Retrouver sérénité et mieux-être

 **A L'Isle sur la Sorgue : Les lundis de 15h à 16h** - Reprise le 8 septembre 2025
Salle bien-être ; 54 Ch. de l'École de St Antoine 84800 L'Isle sur la Sorgue

 **A Pertuis: Les jeudis de 14h30 à 16h** - Reprise le 11 septembre 2025
Maison du Temps Libre « Les Collines d'Amblard » 376 Rue Gustave Lançon
84120 Pertuis

Relaxation en individuel

5 séances personnalisées pour :

- ✓ Gérer le stress du quotidien
- ✓ Prévenir l'épuisement
- ✓ Relâcher tensions et fatigue

Sur rendez-vous

A la Plateforme des Aidants - 4 Quai Lices Berthelot 84800 L'Isle sur la Sorgue

Groupe de paroles

- ✓ Favoriser la parole
- ✓ Partager les expériences
- ✓ Offrir un soutien émotionnel dans un cadre bienveillant

Les aidants peuvent venir accompagnés de leur proche, qui bénéficiera d'une activité encadrée par une aide-soignante dans une salle voisine.

 **A Apt - Prochaine session en 2026**