

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**

PLATEFORME 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

Vos rendez-vous de l'année 2026

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 5 janvier 2026

Salle bien-être ; 54 Ch. de l'École de St Antoine 84800 L'Isle sur la Sorgue
(Pas de séance en juillet/août)

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 5 janvier 2026

Salle bien-être ; 54 Ch. de l'École de St Antoine 84800 L'Isle sur la Sorgue
(Pas de séance en juillet/août)

Relaxation en individuel

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 : Les 3ème jeudis du mois de 9h30 à 11h30 - Reprise le jeudi 19 février 2026

Au CCAS d'Apt - 29 Place Carnot 84400 APT

Les : 19/02 ; 19/03; 16/04; 21/05 ; 18/06; 16/07; 20/08; 17/09; 15/10; 19/11; 17/12

Plateforme des Aidants



Hôpitaux Publics de Vaucluse



VAUCLUSE
LE DÉPARTEMENT



ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



santé
famille
retraite
services
Anah



santé
famille
retraite
services



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

