

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 :

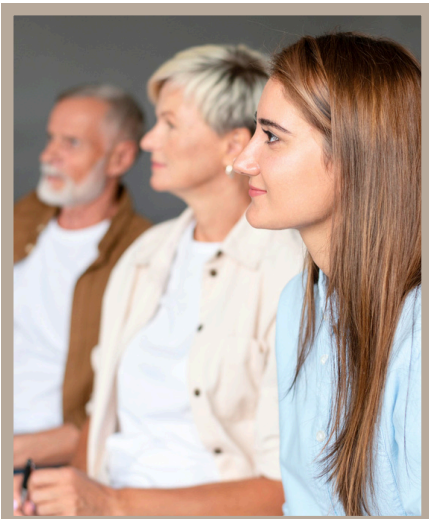
- **Gymnastique douce**
- **Sophrologie**
- **Relaxation en individuel**
- **Groupe de paroles**



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

17 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

17 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

17 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.

17 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