

Atelier Gym Douce



Quelles sont les personnes concernées ?

La Plateforme des Aidants propose des séances de Gymnastique douce pour les aidants ayant un proche à domicile en perte d'autonomie du fait d'une maladie et/ou d'un handicap.

C'est un groupe qui réunit maximum 12 aidants.

Qu'est-ce qu'un atelier de Gym douce ?

C'est un atelier animé par une aide-soignante, Madame Sabine MUNOZ formée aux techniques de gymnastique douce.

Elle propose des exercices d'assouplissement, de renfort musculaire, de maintien de la posture...

Quels sont les objectifs ?

- ✓ Améliorer la motricité générale
- ✓ Maintenir l'autonomie
- ✓ Maintenir les capacités cardio respiratoires
- ✓ Maintenir la confiance en soi

Quel est son coût ?

Aucune participation financière.

Lieu :

Salle de danse rez-de-chaussée
Espace Associatif (cinéma la Strada)
25 bd. Paul Pons 84800 L'Isle Sur La sorgue

Déroulement :

Les Lundis de 14h à 15h

Lundi 21 septembre 2020

Lundi 28 septembre 2020

Lundi 5 octobre 2020

Lundi 12 octobre 2020

Lundi 19 octobre 2020

Lundi 26 octobre 2020

Lundi 2 novembre 2020

Lundi 9 novembre 2020

Lundi 16 novembre 2020

Pas de séance le lundi 23 novembre 2020

Lundi 30 novembre 2020

Lundi 7 décembre 2020

Lundi 14 décembre 2020

Pas de séances pendant les fêtes de Noël

INSCRIPTIONS :

Plateforme des Aidants du Centre Hospitalier Place des Frères Brun CS 30002 84800 ISLE SUR LA SORGUE

Renseignements et inscription au **04 90 21 36 03** ou par mail : plateforme.repit@hopital-islesurlasorgue.fr



Plateforme des Aidants

