

Atelier Sophrologie

Quelles sont les personnes concernées ?

La Plateforme des Aidants propose des séances de Sophrologie pour les aidants de 60 ans et plus 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 sophrologie ?

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basée sur des techniques de relaxation. Elle s'adresse à toute personne cherchant à développer mieux-être et détente.

Il est animé par une Sophrologue
Madame Cathy GALL

Quels sont les objectifs ?

- ✓ Acquérir des outils pour lutter contre le surmenage au domicile ;
- ✓ Mieux gérer son stress ;
- ✓ Eveiller son esprit à la prise de conscience de son moi et de son bien-être.

Quel est son coût ?

Aucune participation financière.



Lieu :

**A la maison du Temps Libre
« Les collines d'Amblard »
Dans l'espace salon
376 rue Gustave Lançon 84120 PERTUIS**

Déroulement :

Les Jeudis de 14h30 à 15h30

Jeudi 3 septembre 2020 (sous réserve disponibilité de la salle)

Jeudi 10 septembre 2020

Jeudi 17 septembre 2020

Jeudi 24 septembre 2020

Jeudi 1^{er} octobre 2020

Jeudi 8 octobre 2020

Jeudi 15 octobre 2020

Jeudi 22 octobre 2020

Jeudi 29 octobre 2020

Jeudi 5 novembre 2020

Jeudi 12 novembre 2020

Jeudi 19 novembre 2020

Jeudi 26 novembre 2020

Jeudi 3 décembre 2020

Jeudi 10 décembre 2020

Jeudi 17 décembre 2020

(pas de séance 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



Equipe spécialisée Alzheimer –
SSIAD La Sauvi – Pertuis

