

Programme d'activités Plateforme des Aidants 1^{er} semestre 2022

BASSIN CADENET – PERTUIS

ACTIVITES COLLECTIVES	Mai	Juin
RENCONTRE AIDANTS AUTOUR D'UN CAFE * La Tour d'Aigues / Lourmarin		Mardi 21 De 14h à 16h Annulée
SOPHROLOGIE * Pertuis	Jedi 5 Jedi 12 Jedi 19 De 14h30 à 15h30	Jedi 2 Jedi 9 Jedi 16 Jedi 23 Jedi 30 De 14h30 à 15h30
RANDO'AIDANTS * Peyrolles en Provence / Mérindol	Jedi 19 De 14h15 à 16h Annulée	
RESTAURANT AIDANTS / AIDES Pertuis		Jedi 9 12h30 à 14h30 Annulé

SOPHROLOGIE

Animée par Cathy GALL, Sophrologue

Activité **pour les aidants de 60 ans et plus** permettant d'acquérir des techniques pour :

- ✓ Gérer son stress
- ✓ Eveiller son esprit
- ✓ Diminuer le surmenage au domicile
- ✓ Développer un mieux-être

**La Maison du Temps Libre « Les collines d'Amblard » espace salon
376 Rue Gustave Lançon 84120 PERTUIS**

(Prévoir un masque, une serviette, une bouteille d'eau et une tenue confortable)

** Aucune participation financière*

**Places limitées – Inscription indispensable au 04 90 21 36 03 ou par mail
à plateforme.repit@hopital-islesursorgue.fr**

**Plateforme des Aidants – Centre Hospitalier – Place des Frères Brun CS 30002
84808 L'ISLE SUR LA SORGUE**