

Programme d'activités Plateforme des Aidants 2^{ème} semestre 2022

BASSIN CADENET – PERTUIS

ACTIVITES COLLECTIVES	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
SOPHROLOGIE * Pertuis	Jeudi 8 Jeudi 22 Jeudi 29 De 14h30 à 15h30	Jeudi 13 Jeudi 20 Jeudi 27 De 14h30 à 15h30	Jeudi 3 Jeudi 10 Jeudi 17 Jeudi 24 De 14h30 à 15h30	Jeudi 1 Jeudi 8 Jeudi 15 De 14h30 à 15h30

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**

Nouvelle session, veuillez-vous réinscrire