

Rando' Aidants

Randonnés pédestres pour les aidants familiaux

Quelles sont les personnes concernées ?

Tout aidant familial ayant un proche à domicile en perte d'autonomie du fait d'une maladie et/ou un handicap. Groupe maximum de 6 aidants avec port du masque obligatoire.

Deux accompagnants de la plateforme des aidants sont présents pour accompagner le groupe, dont la psychomotricienne.

Comment se déroule les séances ?

Une randonnée mensuelle, avec un faible dénivelé (niveau facile), d'environ 1h00 aux alentours de L'Isle sur la Sorgue.

Quels sont les objectifs ?

- ✓ Offrir un espace de rencontre et d'échange non officiel.
- ✓ Proposer une parenthèse dans le quotidien.
- ✓ Limiter l'isolement social.
- ✓ Accéder à un mieux-être par une activité physique et de santé partagée.



Nouvelle activité !

Quel est son coût ?

Aucune participation financière.

Déroulement :

Les jeudis après-midi :

- ✓ 25 mars 2021,
- ✓ 29 avril 2021
- ✓ 3 juin 2021

Départ à 14h15 à un point de rendez-vous donné en amont où chaque aidant vient avec ses moyens personnels.

Prévoir:

- ✓ Masque personnel
- ✓ Tenue adaptée à la météo et chaussures de marche
- ✓ Bouteille d'eau

Les accompagnants seront munis d'une trousse de secours /téléphone portable.

POUR S'INSCRIRE AUX DATES DE VOTRE CHOIX :

Contactez la Plateforme des Aidants du Centre Hospitalier, Place des frères Brun 84800 ISLE SUR LA SORGUE

04 90 21 36 03

plateforme.repit@hopital-ilsesurlasorgue.fr

Plateforme des Aidants



CENTRE
HOSPITALIER
DE L'ISLE SUR LA SORGUE