



Principal acteur de santé en France, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours elle se bat pour élever le niveau de la protection sociale et améliorer la santé de la population notamment grâce à la prévention. Retrouvez les infos et actualités de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 180 mutuelles (qui protègent plus de 2,6 millions de personnes, soit 47% de la population) et gère 131 services de soins et d'accompagnement. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population. www.grandest.mutualite.fr

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire au théâtre-débat ou aux ateliers :

CONTACT :
Florine JOLY

Mutualité Française Grand Est

06 17 86 40 88
fjoly@mfge.fr

FMF - DCI service communication - Juin 2017 - © krolis.com

Les partenaires :



Rencontre santé

AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

**Vous accompagnez régulièrement un proche ?
Et vous, qui prend soin de vous ?**



THÉÂTRE-DÉBAT
«AIDANTS ET AIDÉS : LE BIEN-ÊTRE EN JEU»

Vendredi 9 novembre 2018 à 14h30

Mairie - Salle de l'aquarium - 110 route de Bischwiller - SCHILTIGHEIM

suivi de **TROIS ATELIERS**
pour échanger, partager et trouver
des réponses concrètes

Les partenaires :





Vous accompagnez régulièrement un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous ressentez peut-être une fatigue morale ou physique. Nous vous invitons à participer à trois ateliers santé gratuits, au cours desquels vous pourrez échanger et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, dans un cadre convivial et entourés de professionnels.



ATELIER 1 : Se relaxer Aidant et serein

Vendredi 23 Novembre
De 14h30 à 16h30
Accueil de jour «Les Paquerettes»
17 Chemin des Paquerettes
SCHILTIGHEIM

Intervenant :
Infirmière formée

Accompagner un proche peut mettre le corps et l'esprit à rude épreuve : douleurs, difficultés de sommeil, agitation, mal-être, peuvent s'immiscer dans votre vie. Cet atelier permet de découvrir différents exercices de relaxation rapides et faciles à reproduire chez vous afin de retrouver votre calme et votre énergie.



ATELIER 2 : Bouger au quotidien Aidant et en forme

Vendredi 30 novembre
De 14h à 16h
Centre socio culturel du marais
8 rue de Touraine
SCHILTIGHEIM

Intervenant :
Kinésithérapeute

Cet atelier permettra aux aidants de découvrir des conseils simples et adaptés au quotidien pour maintenir une forme physique et psychologique adaptée à ses contraintes et ses besoins.



ATELIER 3 : S'exprimer Aidant, mais pas seulement...

Vendredi 7 décembre
De 14h30 à 16h30
Conseil départemental du Bas-Rhin
4 rue des magasins
BISCHHEIM

Intervenant :
Art-thérapeute

Nous vous proposons un atelier pour échanger autour du bien-être, des émotions et du lien aux autres par l'utilisation de votre créativité. Cet atelier est aussi un moyen de prendre du temps pour soi et de découvrir une nouvelle activité.