



Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 4,2% de la population. 149 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. 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

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.

www.mutualite.fr

Depuis sa création en 2003, l'association française des aidants milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle oriente et soutient les aidants localement notamment via l'animation du réseau national des Cafés des Aidants®, assure des formations sur les questions liées à l'accompagnement pour les proches aidants et les équipes professionnelles, diffuse l'information, développe des partenariats et participe à la construction d'outils pour mieux appréhender les attentes et les besoins des aidants. Pour en savoir plus sur l'association et la contacter, rendez-vous sur :

www.aidants.fr

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire (conseillé) au théâtre-débat et/ou aux ateliers :

Mutualité Française Grand Est
06 49 85 62 31 / inscription@mfge.fr

INSCRIPTION EN LIGNE EN FLASHANT LE QR CODE



FNMF — DCI service communication — Février 2019 — © tabula.com



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 17 MAI 2019 - 14h30

GRANGE AUX DÎMES - Place du saumon - WISSEMBOURG

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

GRATUIT / INSCRIPTION CONSEILLÉE

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 : Yoga du rire et jeux de bien-être Aidant et serein

Vendredi 7 juin
de 14h à 16h
à la Maison des Associations,
2 Rue du Tribunal
WISSEMBOURG

«PRENDRE SOIN DE SOI PAR LE CORPS ET
PAR LES ÉMOTIONS».

Venez profiter d'un moment de détente autour du rire ! Partage et émotions sont les maîtres mots de cet atelier de bien-être. Des plus extravertis aux plus timides, vous êtes tous les bienvenus.



ATELIER 2 : Bien-être, gestes et postures Aidant et en forme

Vendredi 14 juin
de 14h à 16h
à la Maison des Associations,
2 Rue du Tribunal
WISSEMBOURG

« COMMENT ME PRÉSERVER AU QUOTIDIEN ?
QUE FAIRE LORS D'UNE CHUTE DE MON PROCHE ?
QUELLES SONT LES POSTURES IDÉALES POUR MON BIEN-ÊTRE ? »
Des professionnels vous initient aux techniques de relever du sol et de port de charges et vous présentent les aides techniques pour les gestes et postures à adopter. Des activités de relaxation et de lâcher prise complètent l'atelier.



ATELIER 3 : Bain de forêt. Aidant, mais pas seulement...

Vendredi 21 juin
de 14h à 16h
Lieu de rendez-vous à définir
WISSEMBOURG

«UNE GRANDE TRANQUILLITÉ
ET UN ENVIRONNEMENT APAISANT».

La plateforme de répit Le Trèfle vous propose de profiter pleinement de toutes les vertus de la forêt au cours d'une balade. Dans le silence et le calme mais aussi dans l'échange et l'écoute, nous vous invitons à marcher en plein air.

Renseignements / Inscription (conseillé)

Mutualité Française Grand Est 06 49 85 62 31 / inscription@mfge.fr

INSCRIPTION EN LIGNE EN FLASHANT LE QR CODE

