

RENCONTRES SANTÉ EN LIGNE



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST

**AIDANTS**

*Votre santé, parlons-en !*



*Théâtre-débat*

*« Aidants, aidés,  
le bien-être en jeu »*

**26 NOVEMBRE 2020**

de 10h30 à 11h30



**ACTION EN LIGNE  
SUR INSCRIPTION**



**LE THÉÂTRE-DÉBAT**

est suivi de 3 ateliers

- « Aidant et serein »
- « Aidant et en forme »
- « Aidant mais pas seulement »

du 3 au 17 décembre 2020  
**EN LIGNE**

**PROGRAMME AU VERSO**

**GRATUIT**

Inscription  
**obligatoire**

Mutualité Française  
Grand Est

06 85 93 70 24

**POUR S'INSCRIRE  
EN LIGNE**

**CLIQUEZ-ICI**



**#Rencontresanté**



**Les partenaires :**



CONSEIL DÉPARTEMENTAL  
**BAS-RHIN**

**CF 67**

CONFÉRENCE  
DES FINANCEURS  
DU BAS-RHIN  
AGIR ENSEMBLE POUR NOS AÎNÉS



Association Française des  
**aidants**



## AIDANTS

*Votre santé,  
parlons-en !*

## LE PROGRAMME

Le théâtre-débat  
et les ateliers ont lieu  
**EN LIGNE.**

Les liens d'accès vous  
seront envoyés par mail  
après votre inscription.

### \* THÉÂTRE-DÉBAT

« AIDANTS, AIDÉS, LE BIEN-ÊTRE EN JEU »

Jeudi 26 novembre 2020

de 10h30 à 11h30

### \* ATELIER « AIDANT ET SEREIN »

Jeudi 3 décembre 2020

10h30-11h30 ou 14h-15h

Prendre soin de soi pour mieux  
prendre soin de l'autre

### \* ATELIER « AIDANT ET EN FORME »

Jeudi 10 décembre 2020

10h30-11h30 ou 14h-15h

Trucs & astuces pour intégrer  
l'activité physique dans son quotidien

### \* ATELIER « AIDANT, MAIS PAS SEULEMENT »

Jeudi 17 décembre 2020

10h30-11h30 ou 14h-15h

Stress et sommeil, savoir se relaxer

Inscription  
**obligatoire**

Mutualité Française  
Grand Est

06 85 93 70 24

**POUR S'INSCRIRE  
EN LIGNE**

**CLIQUEZ-ICI**