

RENCONTRES SANTÉ EN LIGNE

AIDANTS

Votre santé, parlons-en!



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



Théâtre-débat

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

26 NOVEMBRE 2020

de 10h30 à 11h30



**ACTION EN LIGNE
SUR INSCRIPTION**

Inscription
obligatoire

Mutualité Française
Grand Est

06 85 93 70 24

**POUR S'INSCRIRE
EN LIGNE**

CLIQUEZ-ICI



#Rencontresanté



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

Les partenaires :





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](#)