



RENCONTRES SANTÉ

AIDANTS

Votre santé, parlons-en !



*Théâtre-débat
« Dans tes bras »**

MERCREDI 6 OCTOBRE 2021
à 14h30



SALLE DES FÊTES
Hôtel de ville - 1^{er} étage
avenue Albert Lebrun
VILLERUPT



LE THÉÂTRE DEBAT

est suivi de 3 ateliers :

- 09.11.21 - « Aidant et en forme »
- 16.11.20 - « Aidant et serein »
- 23.11.21 - « Aidant
mais pas seulement »

à la salle polyvalente de CUTRY

* se déroule dans le cadre du forum
« Aidant /être aidé : tout savoir sur les
dispositifs d'accompagnement ! » qui a lieu
de 13h30 à 17h30 à la salle des fêtes.

Inscription
obligatoire

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



**PROGRAMME DÉTAILLÉ AU VERSO DU FLYER
GRATUIT**



AIDANTS

*Votre santé,
parlons-en !*

LE PROGRAMME

THÉÂTRE-DÉBAT « DANS TES BRAS »

MERCREDI 6 OCTOBRE 2021 - 14H30

Salle des fêtes - Hôtel de ville - 1^{er} étage
Avenue Albert Lebrun à VILLERUPT
par la compagnie « Soleil sous la pluie »

ATELIERS

* ATELIER « AIDANT ET EN FORME »

MARDI 9 NOVEMBRE 2021 - 14H30-16H30

Échanges autour des bienfaits de la pratique sportive
pour les aidants avec mise en pratique

* ATELIER « AIDANT ET SEREIN »

MARDI 16 NOVEMBRE 2021 - 14H30-17H30

Échanges entre aidants pour prendre du recul dans sa relation d'aide
suivi d'un temps de relaxation et de lâcher prise

* ATELIER « AIDANT, MAIS PAS SEULEMENT »

MARDI 23 NOVEMBRE 2021 - 14H30-17H

Échanges autour de l'alimentation et de l'art de la dégustation
avec conception et partage d'un goûter

Les ateliers ont lieu à la salle polyvalente (attenant à la mairie)
2 place Louis Dorion à CUTRY

Inscription obligatoire

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

INSCRIPTION
EN LIGNE



Les partenaires :



en partenariat
avec le collectif santé
des aidants du 54