



# RENCONTRES SANTÉ PROCHES AIDANTS

*Du temps pour  
prendre soin de nous*



*De septembre 2024  
à juin 2025*  
À LA MAISON SPORT  
SANTÉ DE STRASBOURG

Tous les mois, des ateliers  
thématiques à destination  
des proches aidants



Tout le monde parle de santé, de bien-être, de prendre soin de soi... Comment faire et à qui s'adresser lorsque l'on est aidant et que l'on accompagne un proche au quotidien ?

Le programme « Proches aidants - Du temps pour prendre soin de nous » combine des ateliers autour du mieux-être, de l'activité physique et de la musicothérapie dédiés spécifiquement aux proches aidants.

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



INSCRIPTION  
EN LIGNE



#Rencontresanté

Les partenaires :



# PROCHES AIDANTS

## *Du temps pour prendre soin de nous*

*Tout le monde parle de santé, de bien-être, de prendre soin de soi, de ne pas s'oublier...*

*Comment faire et à qui s'adresser lorsque l'on est aidant et que l'on accompagne un proche au quotidien ?*

*Le programme « Proches aidants - Du temps pour prendre soin de nous » combine des ateliers thématiques autour du bien-être, de l'activité physique et de la musicothérapie dédiés spécifiquement aux proches aidants.*



### ATELIERS « MIEUX ÊTRE DANS SON CORPS »

*Retrouver le plaisir de se détacher des contraintes et de cultiver son bien-être*

*« Être proche aidant, c'est souvent s'oublier soi-même, c'est mettre son corps et son moral à épreuve ».*

*Ces séances proposent, à travers la mise en mouvement de son corps, de se poser et d'expérimenter une autre approche de ses ressentis : découvrir ses espaces corporels, repérer ses forces et ses faiblesses, se détacher de ses contraintes, pratiquer l'automassage... Ces ateliers sont conçus avec une dynamique sur la liberté de mouvements. Ces séances sont accessibles à tous, animées dans la bienveillance.*

*Animés par Christine DUPLESSIX, kinésithérapeute et formatrice experte en pédagogie et sur le corps dans tous ses états*

• **2024** - 10 & 31 OCTOBRE - 14 NOVEMBRE

• **2025** - 10 AVRIL - 6 MAI - 12 JUIN

**DE 15H30 À 17H (SAUF ATELIER DU 6 MAI DE 15H À 16H30)**

Maison sport santé - 10A boulevard de la victoire - STRASBOURG





## ATELIERS « ACTIVITÉ PHYSIQUE - BOUGEONS ENSEMBLE ! »

*Retrouver le plaisir de bouger en toute sécurité à votre rythme*

« Être proche aidant, c'est souvent courir du matin au soir, c'est aussi porter, lever, soutenir son proche lors du réveil, de la toilette, du coucher ».

Au programme de ce moment de détente et de bien-être actif : différents exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination, de détente respiratoire et plein d'autres mouvements variés et ludiques pour entretenir et fortifier son corps, son esprit et surtout sortir de son quotidien.

Ces séances sont accessibles à tous niveaux, chacun fera selon ses possibilités pour en retirer le meilleur et ainsi rester en bonne santé. Cette parenthèse sportive se veut avant tout un moment de détente et sans contrainte.

*Prévoir une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise, des baskets, une serviette et de l'eau.*

*Animés par un éducateur sportif - Maison Sport Santé de Strasbourg*

• **2024** - 5 & 19 SEPTEMBRE - 3 & 17 OCTOBRE - 7 & 21 NOVEMBRE - 5 & 19 DÉCEMBRE

• **2025** - 9 & 23 JANVIER - 6 & 27 FÉVRIER - 6 & 20 MARS - 3 & 24 AVRIL  
15 & 22 MAI - 5 & 19 JUIN

**DE 16H30 À 17H30** - Maison sport santé - 10A boulevard de la victoire - STRASBOURG



## ATELIERS « MUSICOTHÉRAPIE »

*Se reconnecter à son proche et se redécouvrir grâce à la musique*

« Être proche aidant, c'est être trop souvent débordé, voir le temps nous filer entre les doigts et ne pas pouvoir se poser, déconnecter, décompresser, s'évader ».

La musicothérapie utilise la musique, le corps et la voix pour encourager la communication, l'écoute, la confiance en soi et l'expression des émotions.

Les séances commencent par quelques échauffements, suivis d'exercices de manipulation d'instrument, de (re)découverte de son corps et sa voix... et se terminent par un temps de relaxation et une verbalisation. L'occasion aussi de faire le lien avec l'histoire de vie de la personne, avec ses souvenirs, grâce à la musique

*Animés par Eloïse DEJOYE- Musicothérapeute*

• **2024** - 10 DÉCEMBRE

• **2025** - 14 JANVIER - 11 FÉVRIER - 11 MARS - 15 AVRIL - 24 JUIN

**DE 14H À 16H** - Maison sport santé  
10A boulevard de la victoire - STRASBOURG

**INSCRIPTION  
EN LIGNE**



**Inscription  
GRATUITE**

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



## Programme

2024

2025

- 05/19 sept. - 16h30 / 17h30 - **ATELIERS SPORT**
- 03/17 oct. - 16h30 / 17h30 - **ATELIERS SPORT**  
10/31 oct. - 15h30 / 17h - **ATELIERS MIEUX-ÊTRE**
- 07/21 nov. - 16h30 / 17h30 - **ATELIERS SPORT**  
14 nov. - 15h30 / 17h - **ATELIER MIEUX-ÊTRE**
- 05/19 déc. - 16h30 / 17h30 - **ATELIERS SPORT**  
10 déc. - 14h / 16h - **ATELIER MUSICOTHÉRAPIE**
- 09/23 janv. - 16h30 / 17h30 - **ATELIERS SPORT**  
14 janv. - 14h / 16h - **ATELIER MUSICOTHÉRAPIE**
- 06/27 fév. - 16h30 / 17h30 - **ATELIERS SPORT**  
11 fév. - 14h / 16h - **ATELIER MUSICOTHÉRAPIE**
- 06/20 mars - 16h30 / 17h30 - **ATELIERS SPORT**  
11 mars - 14h / 16h - **ATELIER MUSICOTHÉRAPIE**
- 03/24 avril - 16h30 / 17h30 - **ATELIERS SPORT**  
10 avril - 15h30 / 17h - **ATELIER MIEUX-ÊTRE**  
15 avril - 14h / 16h - **ATELIER MUSICOTHÉRAPIE**
- 06 mai - 15h / 16h30 - **ATELIER MIEUX-ÊTRE**  
15/22 mai - 16h30 / 17h30 - **ATELIERS SPORT**
- 05/19 juin - 16h30 / 17h30 - **ATELIERS SPORT**  
12 juin - 15h30 / 17h - **ATELIER MIEUX-ÊTRE**  
24 juin - 14h / 16h - **ATELIER MUSICOTHÉRAPIE**



Maison sport santé  
10A boulevard de la victoire  
Strasbourg

TRAM C/E/F - BUS 10 / 30  
Arrêt Gallia



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**

Inscription  
**GRATUITE**

Mutualité Française  
Grand Est

inscription@mfge.fr  
06 49 85 62 31