



RENCONTRES SANTÉ PROCHES AIDANTS

*Du temps pour
prendre soin de nous*



*De janvier
à juin 2024*
À STRASBOURG

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

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



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 rigologie dédiés spécifiquement aux proches aidants.



Les partenaires :

Carsat Retraite & Santé au travail
Alsace-Moselle

ALSACE Collectivité européenne



Strasbourg eurométropole



Association Française des
aidants

Café des aidants
Strasbourg



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 rigologie 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 - 11 avril - 16 mai

DE 16H À 17H30 - Centre culturel Marcel Marceau - (Entrée à l'arrière du bâtiment)
5 Pl. Albert-Schweitzer - 67100 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 - 11 JANVIER - 8 FÉVRIER - 07 MARS - 04 AVRIL -
23 MAI - 06 JUIN

DE 16H45 À 17H45 - Centre culturel Marcel Marceau - (Entrée à l'arrière du bâtiment)
5 Pl. Albert-Schweitzer - 67100 Strasbourg



ATELIERS « RIGOLOGIE - RIONS ENSEMBLE ! »

Retrouver le plaisir de sourire et mettre du rire dans sa vie

« Être proche aidant, c'est souvent être entraîné dans un tourbillon de préoccupations, de soucis, de tâches à réaliser, de problèmes à solutionner ».

Les exercices de rigologie permettent aux personnes de se concentrer sur elles-mêmes, de se déconnecter de tous les soucis du quotidien et de stimuler un rire naturel. Lors d'un atelier ce sont des outils variés qui viennent rythmer la séance : respirations, libération émotionnelle, réveil corporel, sophrologie ludique, jeux, yoga du rire, psychologie positive, méditation du rire, relaxation...

Le rire est excellent pour notre santé, il permet entre autre d'atténuer les douleurs, les souffrances, de solliciter les muscles, d'augmenter la capacité respiratoire, d'apaiser l'esprit et les émotions (colère, rancœur...), d'améliorer le sommeil, de détendre le corps...

Animés par Sophie PAROLINI - Rigologue

• 2024 - 18 JANVIER - 1^{ER} & 15 FÉVRIER

DE 14H30 À 16H30 - Centre culturel Marcel Marceau -
(Entrée à l'arrière du bâtiment) 5 Pl. Albert-Schweitzer
67100 Strasbourg

INSCRIPTION
EN LIGNE



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



Programme

2024

- 11 janvier - 16h45 / 17h45 - **ATELIER SPORT**
18 janvier - 14h30 / 16h30 - **ATELIER RIGOLOGIE**
- 1^{er} février - 14h30 / 16h30 - **ATELIER RIGOLOGIE**
8 février - 16h45 / 17h45 - **ATELIER SPORT**
15 février - 14h30 / 16h30 - **ATELIER RIGOLOGIE**
- 7 mars - 16h45 / 17h45 - **ATELIER SPORT**
- 04 avril - 16h45 / 17h45 - **ATELIER SPORT**
11 avril - 16h / 17h30 - **ATELIER MIEUX-ÊTRE**
- 16 mai - 16h / 17h30 - **ATELIER MIEUX-ÊTRE**
23 mai - 16h45 / 17h45 - **ATELIER SPORT**
- 06 juin - 16h45 / 17h45 - **ATELIER SPORT**



Centre culturel Marcel Marceau
(Entrée à l'arrière du bâtiment)
5 Pl. Albert-Schweitzer
67100 Strasbourg

TRAM C - Arrêt Lycée Jean Monnet
BUS 31 - Arrêt Jean Jaurès
Parking Gratuit



**INSCRIPTION
EN LIGNE**

Inscription
GRATUITE

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