



Communiqué de *presse*

Août 2022



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires* mettent en place à Strasbourg dès septembre 2022 des ateliers thématiques destinés aux aidants sur l'alimentation, l'activité physique et la rigologie, intitulés :

“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 de l'alimentation, de l'activité physique et de la rigologie dédiés spécifiquement aux proches aidants.** Il est proposé par la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec la ville de Strasbourg, les Cafés des Aidants de Strasbourg, l'Association française des Aidants, la Collectivité européenne d'Alsace, la Maison Sport santé de Strasbourg, la Conférence des financeurs de la Prévention et de la perte d'autonomie d'Alsace et la Carsat Alsace-Moselle.

ATELIERS “Alimentation – partageons ensemble !” | Retrouver le plaisir de cuisiner, de manger et de partager un repas | Animés par Isabelle JECKER – Diététicienne-nutritionniste

L'alimentation peut devenir un casse-tête, avec notamment la crainte de mal faire s'il faut l'adapter au proche dépendant. La diététicienne-nutritionniste sera présente pour vous conseiller à ce sujet.

2022 : 8 sept. – 6 oct. – 10 nov. – 1^{er} déc. | 15h30-17h30

2023 : 13 avril – 04 mai – 08 juin | 15h30-17h30

ATELIERS “Activité physique – Bougeons ensemble !” | Retrouver le plaisir de bouger en toute sécurité à votre rythme | Animés par un éducateur sportif – Maison Sport Santé de Strasbourg

Au programme : exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination, de détente respiratoire pour entretenir et fortifier son corps, son esprit et surtout sortir de son quotidien. Ces séances sont accessibles à tous niveaux. Prévoir une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise, des baskets, une serviette et de l'eau.

2022 : 29 sept. – 20 oct. – 24 nov. – 15 déc. | 16h30-17h30

2023 : 20 avril – 25 mai – 15 juin | 16h30-17h30

ATELIERS “Rigologie – Rions ensemble !” | Retrouver le plaisir de sourire et mettre du rire dans sa vie | Animés par Sophie PAROLINI – Rigologue

Respirations, libération émotionnelle, réveil corporel, sophrologie ludique, jeux, yoga du rire, psychologie positive, relaxation sont autant d'outils utilisés durant cet atelier.

2023 : 5 janv. / 2 fév. / 2 mars | 15h30-17h30 | 19 janv. / 16 fév. / 16 mars | 16h30-18h30



Pour tous ces ateliers, RDV au Centre culturel Marcel Marceau (entrée à l'arrière du bâtiment) 5 place Albert-Schweitzer – 67100 Strasbourg

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble 136 mutuelles, qui protègent plus de 2,3 millions de personnes, soit 42% de la population. 160 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.



Votre contact *presse* :

Cécile MOFFROID

06 88 82 95 81

cmoffroid@mfgfe.fr

grandest.mutualite.fr