



RENCONTRES SANTÉ PROCHES AIDANTS

*Du temps pour
prendre soin de nous*



*Les jeudis 14, 21, 28
mars & 4 avril 2024*

de 14h30 à 16h30



MAIRIE - SALON LEGRAS
4 avenue de la grande
Duchesse Charlotte
LONGWY



Tout le monde parle de santé, de bien-être, de prendre soin de soi... Comment faire 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 consacrés à la sophrologie, à la gestion du stress, à la cuisine, à l'art-thérapie et au sommeil dédiés spécifiquement aux proches aidants.

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



PROCHES AIDANTS

*Du temps pour
prendre soin de nous*

LE PROGRAMME

Les ateliers ont tous lieu
de 14h30 à 16h30
Mairie - Salon Legras
4 av. de la grande Duchesse Charlotte
LONGWY

ATELIERS

* JEUDI 14 MARS 2024

SOPHROLOGIE ET GESTION DU STRESS

Comprendre les mécanismes du stress
Apprendre des techniques de relaxation
pour mieux le réguler et s'offrir des temps
de détente et de répit.
animé par une sophrologue

* JEUDI 21 MARS 2024

SOMMEIL

Comprendre le fonctionnement, les besoins et
l'hygiène du sommeil, découvrir des techniques
de sophrologie pour favoriser le sommeil
animé par une sophrologue

* JEUDI 28 MARS 2024

CUISINE

Apprendre à adapter ses repas selon les besoins
et les envies pour retrouver le plaisir de cuisiner,
de partager un moment convivial et de manger ensemble.
animé par une diététicienne

* JEUDI 4 AVRIL 2024

ART THÉRAPIE

Apprendre à libérer sa créativité et à partager
ses émotions, ses ressentis à travers
l'expression artistique (peinture, dessin, collage)
animé par un art-thérapeute

Inscription
obligatoire

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**

Les partenaires :

