



## RENCONTRE SANTÉ



### SANTÉ DES AIDANTS

# ➤ PROCHES AIDANTS : DU TEMPS POUR PRENDRE SOIN DE NOUS

**4 sept. 2025  
> 18 juin 2026**



### TOUS LES MOIS, DES ATELIERS THÉMATIQUES POUR LES 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 de sophrologie, d'activité physique et de musicothérapie dédiés spécifiquement aux proches aidants.



### STRASBOURG

Maison sport santé  
10a boulevard de la victoire

## INSCRIPTION GRATUITE

➤ Mutualité Française Grand Est  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)  
06 49 85 62 31



INSCRIPTION  
EN LIGNE



#Rencontresanté



## RENCONTRE SANTÉ



### SANTÉ DES AIDANTS



#### » ATELIERS « **Activité physique - Bougeons ensemble !** »

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

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.

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

Animés par une éducatrice sportive - Maison Sport Santé - Strasbourg



**16H30 - 17H30**

**2025** - 04 & 18 septembre / 02 & 16 octobre /  
06 & 20 novembre / 04 & 18 décembre

**2026** - 08 & 22 janvier / 05 & 12 février / 05 & 19 mars /  
02 & 09 avril / 07 & 21 mai / 04 & 18 juin



### » ATELIERS « Musicothérapie »

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

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 Caroline LETUR - musicothérapeute



**14H - 16H**

**2025** - 13 novembre / 11 décembre

**2026** - 19 février / 12 mars / 16 avril / 11 juin



### » ATELIERS « Sophrologie »

*Aborder le quotidien avec davantage de sérénité*

Au programme de ce moment de relaxation : un temps d'échanges et d'explications et différents exercices de relaxation, de respiration et de visualisation. Ces exercices aident à retrouver un espace de respiration dans un emploi du temps souvent surchargé, permettant la détente du corps et de l'esprit.

Ce moment permet aux aidants de prendre soin d'eux, parce qu'ils s'oublient trop souvent en prenant soin des autres.

Animés par Emmanuelle GUILLON - sophrologue



**14H - 16H**

**2025** - 30 septembre / 30 octobre / 27 novembre

**2026** - 31 mars / 30 avril / 28 mai



## RENCONTRE SANTÉ



# PROGRAMME

2025

- 04/18 sept. - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT  
30 sept. - 14h/16h - ATELIER SOPHROLOGIE
- 02/16 oct. - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT  
30 oct. - 14h/16h - ATELIER SOPHROLOGIE
- 06/20 nov. - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT  
13 nov. - 14h/16h - ATELIER MUSICOTHÉRAPIE  
27 nov. - 14h/16h - ATELIER SOPHROLOGIE
- 04/18 déc. - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT  
11 déc. - 14h/16h - ATELIER MUSICOTHÉRAPIE

2026

- 08/22 janv. - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT
- 05/12 fév. - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT  
19 fév. - 14h/16h - ATELIER MUSICOTHÉRAPIE
- 05/19 mars - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT  
12 mars - 14h/16h - ATELIER MUSICOTHÉRAPIE  
31 mars - 14h/16h - ATELIER SOPHROLOGIE
- 02/09 avril - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT  
16 avril - 14h/16h - ATELIER MUSICOTHÉRAPIE  
30 avril - 14h/16h - ATELIER SOPHROLOGIE
- 07/21 mai - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT  
28 mai - 14h/16h - ATELIER SOPHROLOGIE
- 04/18 juin - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT  
11 juin - 14h/16h - ATELIER MUSICOTHÉRAPIE

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

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



INSCRIPTION  
EN LIGNE



**STRASBOURG**

Maison sport santé  
10a boulevard de la victoire



**#Rencontresanté**