MUTUALITÉ FRANÇAISE
GRAND EST

RENCONTRES SANTÉ

PROCHES AIDANTS

Du temps pour prendre soin de nous

De Septembre 2022 à Juin 2023

À STRASBOURG

des ateliers à destination des proches aidants

- 2 JEUDIS par mois
- 3 THÈMES proposés

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 de l'alimentation, de l'activité physique et de la rigologie 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 : Carsat Retraite & Santé au travail Alsace-Moselle · ALSACE Collectivité européenne · Conférence des financeurs de la perte d'autonomie · Strasbourg.eu eurométropole · Association Française des aidants · Café des aidants® Strasbourg · Maison Sport Santé 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 de l'alimentation, de l'activité physique et de la rigologie dédiés spécifiquement aux proches aidants.

ATELIERS « ALIMENTATION - PARTAGEONS ENSEMBLE ! »

Retrouver le plaisir de cuisiner, de manger et de partager un repas

«Etre proche aidant, c'est souvent être au four et au moulin, c'est gérer les courses, la préparation des repas, la vaisselle et parfois aider son proche lors du repas ».

L'alimentation occupe souvent une place particulière, parce que nous mangeons tous les jours et plusieurs fois par jour. L'alimentation peut devenir un casse-tête, avec notamment la crainte de mal faire s'il faut adapter l'alimentation.

L'objectif de ces ateliers est de mettre une diététicienne nutritionniste à votre disposition, pour que vous puissiez lui poser toutes les questions que vous souhaitez.

Les problèmes des uns sont souvent rencontrés par d'autres et discuter pendant 2h des difficultés rencontrées, des questions que l'on se pose et des solutions possibles peut-être une aide pour tous.

Animés par Isabelle JECKER - Diététicienne-nutritionniste

- 2022 - 8 sept. / 6 oct. / 10 nov./ 1er déc. - 15h30 / 17h30
- 2023 - 13 avril / 04 mai / 08 juin - 15h30 / 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

«Etre 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

- 2022 - 29 sept. / 20 oct. / 24 nov./ 15 déc. - 16h30 / 17h30
- 2023 - 20 avril / 25 mai / 15 juin - 16h30 / 17h30

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

« Etre 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

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

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

MUTUALITÉ FRANÇAISE
GRAND EST

Programme

2022

- 8 sept. - 15h30 / 17h30 - *ATELIER DIÉTÉTIQUE*
  29 sept. - 16h30 / 17h30 - *ATELIERS SPORT*
- 6 oct. - 15h30 / 17h30 - *ATELIER DIÉTÉTIQUE*
  20 oct. - 16h30 / 17h30 - *ATELIERS SPORT*
- 10 nov. - 15h30 - 17h30 - *ATELIER DIÉTÉTIQUE*
  24 nov. - 16h30 / 17h30 - *ATELIERS SPORT*
- 1er déc. - 15h30 / 17h30 - *ATELIER DIÉTÉTIQUE*
  15 déc. - 16h30 / 17h30 - *ATELIERS SPORT*

2023

- 5 janv. - 15h30 / 17h30 - *ATELIER RIGOLOGIE*
  19 janv. - 16h30 / 18h30 - *ATELIER RIGOLOGIE*
- 2 fév. - 15h30 / 17h30 - *ATELIER RIGOLOGIE*
  16 fév.- 16h30 / 18h30 - *ATELIER RIGOLOGIE*
- 2 mars - 15h30 / 17h30 - *ATELIER RIGOLOGIE*
  16 mars - 16h30 / 18h30 - *ATELIER RIGOLOGIE*
- 13 avril - 15h30 / 17h30 - *ATELIER DIÉTÉTIQUE*
  20 avril - 16h30 / 17h30 - *ATELIERS SPORT*
- 04 mai - 15h30 / 17h30 - *ATELIER DIÉTÉTIQUE*
  25 mai - 16h30 / 17h30 - *ATELIERS SPORT*
- 08 juin - 15h30 / 17h30 - *ATELIER DIÉTÉTIQUE*
  15 juin - 16h30 / 17h30 - *ATELIERS 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

Création graphique : Frédéric Bay - designer / MFGE• Service communication • JUIN 2022 • ©Adobestock/ Pixabay / Freepik • N° SIREN 517 784 088 - régi par le code de la mutualité