



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
06 49 85 62 31



INSCRIPTION
EN LIGNE

Nos partenaires



Strasbourg.eu
eurométropole



#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