



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ DES AIDANTS

➤ PROCHES AIDANTS : DU TEMPS POUR PRENDRE SOIN DE NOUS

**3 sept. 2026
> 8 juil. 2027**



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 d'art-thérapie 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



#Rencontresanté

Strasbourg.eu
eurométropole



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 un éducateur sportif - Maison Sport Santé - Strasbourg



16H30 - 17H30

2026 - 03 & 17 septembre / 1^{er} & 15 octobre /
5 & 19 novembre / 3 & 17 décembre

2027 - 7 & 21 janvier / 4 & 18 février / 11 & 25 mars /
1^{er} & 15 avril / 13 & 27 mai / 3 & 17 juin



» ATELIERS « Art-thérapie »

Se reconnecter à son proche et se redécouvrir grâce à l'art

L'art-thérapie utilise la création artistique comme moyen d'expression de ses émotions, ses ressentis ou certaines difficultés, sans passer par les mots. L'objectif n'est pas de réaliser une œuvre artistique, mais d'utiliser le processus de création comme support thérapeutique.

Chaque séance propose de s'approprier personnellement une proposition créative (dessin, collage, composition, peinture), suivi d'un temps de mise en mots si souhaité par les participants. Seront abordés : le rapport à son propre espace (corporel, émotionnel, intérieur), la question des limites et des ressources, la créativité comme soutien et appui dans le quotidien d'aidant, dans un cadre bienveillant.

Animés par Sabine BOSSUET - art-thérapeute



14H - 16H

2027 - 12 janvier / 9 février / 16 mars / 6 avril /
18 mai / 22 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 ou Nina KASTLER - sophrologues



14H - 16H

2026 - 29 septembre / 29 octobre / 12 novembre
2027 - 28 janvier / 10 juin / 8 juillet



RENCONTRE SANTÉ



PROGRAMME

2026

- 03/17 sept. - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT
29 sept. - 14h/16h - ATELIER SOPHROLOGIE
- 01/15 oct. - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT
29 oct. - 14h/16h - ATELIER SOPHROLOGIE
- 05/19 nov. - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT
12 nov. - 14h/16h - ATELIER SOPHROLOGIE
- 03/17 déc. - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT

2027

- 07/21 janv. - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT
12 janv. - 14h/16h - ATELIER ART-THÉRAPIE
28 janv. - 14h/16h - ATELIER SOPHROLOGIE
- 04/18 fév. - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT
9 fév. - 14h/16h - ATELIER ART-THÉRAPIE
- 11/25 mars - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT
16 mars - 14h/16h - ATELIER ART-THÉRAPIE
- 1^{er}/15 avril - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT
6 avril - 14h/16h - ATELIER ART-THÉRAPIE
- 13/27 mai - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT
18 mai - 14h/16h - ATELIER ART-THÉRAPIE
- 03/17 juin - 16h30/17h30 - ATELIERS SPORT
10 juin - 14h/16h - ATELIER SOPHROLOGIE
22 juin - 14h/16h - ATELIER ART-THÉRAPIE
- 8 juil. - 14h/16h - ATELIER SOPHROLOGIE

**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