



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 :



# 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./ 1<sup>er</sup> 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@mfgfe.fr  
06 49 85 62 31



## Programme

2022

2023

- 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**
- 1<sup>er</sup> déc. - 15h30 / 17h30 - **ATELIER DIÉTÉTIQUE**  
15 déc. - 16h30 / 17h30 - **ATELIERS SPORT**
- 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