MUTUALITÉ FRANÇAISE
OCCITANIE

PARCOURS SANTÉ

Aidants, ensemble *on va plus loin !*

DU 20 OCTOBRE AU 9 DÉCEMBRE

Matinée ou après-midi

EN LIGNE
PUIS EN PRÉSENTIEL* À :

GRAU DU ROI
LE VIGAN
NÎMES
UZÈS

Lieu communiqué lors de l'inscription

AU PROGRAMME :

Participez à un parcours santé :

- Un théâtre-débat
  et/ou
- 3 ateliers pour se renseigner et prendre soin de soi
- Une rencontre conviviale pour clore le programme

PARTICIPATION
GRATUITE
sur inscription
www.aidants-30.fr

occitanie.mutualite.fr

Action financée par le département du Gard au titre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

GARD 3.0 Département

Partenaires :

La passerelle · AEMC · Le Grau du Roi · Espace pour tous · Nîmes · C.C.A.S.

* Rencontres réalisées dans le respect des règles sanitaires en vigueur. PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

FMMF - organisme régi par le code de la Mutualité - Juillet 2020. Création graphique : Frédéric Blog - designer - Crédit photo : Adobe Stock

Vous soutenez et accompagnez un proche au quotidien ? Vous faites face à la perte d'autonomie de votre conjoint, de votre parent ou d'un ami ? Alors vous êtes sans doute un(e) « aidant(e) » !

En tant qu'aidant, le soutien à la personne aidée peut prendre, petit à petit, beaucoup de place dans votre vie au détriment de votre vie personnelle. Aujourd'hui, nous vous proposons un programme centré sur votre santé et votre mieux-être.

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires vous invitent, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, à participer gratuitement à un parcours santé en 5 séances. **Cette action réalisée en ligne se clôturera par une rencontre en présentiel.**

Programme

Théatre-débat EN LIGNE

Un temps pour découvrir

À travers plusieurs saynètes réalisées par des comédiens sur le quotidien des aidants, deux professionnels, un psychologue et un travailleur social animeront un débat pour répondre à vos questions. Ils décrypteront les conséquences du rôle de l'aidant sur votre propre santé physique, morale et sociale.

Atelier 1 EN LIGNE

Un temps pour se renseigner

Cet atelier animé par un travailleur social spécialisé dans l'aide aux aidants vous apportera des clefs en termes d'aide, d'accès aux droits disponibles et présentera les réseaux de proximité.

Atelier 2 EN LIGNE

Un temps pour respirer

Cet atelier pratique animé par une sophrologue permettra à travers des exercices de respiration d'arriver à se détendre même lorsque l'on est débordé par sa tâche d'aidant. Des notions clés vous seront expliquées pour reproduire et apprécier cette activité chez vous, au quotidien.

Atelier 3 EN LIGNE

Un temps pour rire

À travers une séance de yoga du rire, les participants pourront découvrir les bienfaits du rire sur leur bien-être pour eux et dans leur relation avec les autres.

Rencontre-santé EN PRÉSENTIEL*

Un temps pour se rassembler

Cette séance de clôture sera l'occasion pour les participants de se rencontrer physiquement. Animée par un professeur de théâtre formé au théâtre thérapeutique, des exercices ludiques permettront de mettre en application les différentes informations et conseils appris tout au long du parcours santé.

Agenda

- **THÉÂTRE-DÉBAT**

Mercredi 20 octobre, de 14h30 à 16h30

- **3 ATELIERS EN LIGNE AU CHOIX**

de 10h à 11h30 ***OU*** de 14h30 à 16h

Les **lundis 8, 15 et 22 novembre**

OU

Les **mercredis 10, 17 et 24 novembre**

- **RENCONTRES EN PRÉSENTIEL***

NIMES : Le **lundi 29 novembre,** de 10h à 12h

UZÈS : Le **lundi 29 novembre,** de 14h30 à 16h30

GRAU DU ROI : Le **mercredi 1er décembre,** de 14h30 à 16h30

LE VIGAN : Le **jeudi 9 décembre,** de 14h30 à 16h30

* Rencontres réalisées dans le respect des règles sanitaires en vigueur.
PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Renseignements au **06 23 10 10 14**

PARTICIPATION GRATUITE sur inscription **www.aidants-30.fr**

INSCRIPTION au théatre-débat *ET/OU* à un cycle d'ateliers