



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
HAUTS-DE-FRANCE



Ateliers santé



29 avril
6, 13 et 20 mai
10 juin



À Grandvilliers,
Songeons, Marseille
en Beauvaisis et Le
Coudray-Saint-Germer



AU PROGRAMME :

Un parcours d'ateliers pour
échanger, expérimenter
et prendre soin de vous :
*sophrologie, gym douce et bonnes
postures, randonnée pédestre.*

Ces ateliers gratuits seront une
parenthèse rien que pour vous !

Gratuit

Sur inscription au
07 72 07 32 47



#Rencontresanté

Les partenaires :



LE CONSEIL
DÉPARTEMENTAL S'ENGAGE
POUR LES SÉNIERS





Programme

Les ateliers auront lieu au plus proche de chez vous au centre social de Grandvilliers, de Songeons, de Marseille en Beauvaisis ou du Coudray-Saint-Germer. Merci de préciser votre commune d'habitation à l'inscription.

ATELIER « Ma santé d'aidant »

Vendredi 29 avril 2022, de 14h à 16h30.

Venez discuter de votre quotidien et de vous avec notre médecin.



ATELIER « Aidant et heureux »

Vendredi 6 mai 2022, de 14h à 16h30.

Trouvez ce qui vous fait du bien, expérimenter et échanger avec notre psychologue et notre professionnelle des activités de bien-être.



ATELIER « Aidant et en forme »

Vendredi 13 mai 2022, de 14h à 16h30.

Réappropriiez-vous votre corps par des conseils de professionnels et des mises en pratique avec notre enseignante en activités physiques adaptées.



ATELIER « Aidant mais pas seulement »

Vendredi 20 mai 2022, de 14h à 16h30.

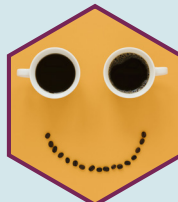
Venez profiter du beau temps en marchant. Au programme, une balade en petit groupe et des échanges. Pensez à mettre des chaussures confortables.



ATELIER « Et dans (aidant) le futur »

Vendredi 10 juin 2022, de 14h à 16h30.

Passons un dernier moment de convivialité en clôturant le parcours d'ateliers. Trucs et astuces pour continuer à prendre soin de vous et être accompagné(e) tout en sérénité.



Besoin d'un transport ? Besoin d'une prise en charge de votre aidé ?

Possibilités sur inscription auprès de :
Alexia RICHELET au 07 72 07 32 47