



Les participants des précédents ateliers témoignent :

« J'ai aimé la sophrologie et la détente qui m'ont fait oublier un petit moment ma vie au quotidien. »

Martine, 56 ans
Aidante

« J'ai compris qu'il est nécessaire de prendre plus de temps pour me détendre et essayer de faire du sport. »

Sophie, 42 ans
Aidante

« Je remercie les personnes qui nous ont accueillis pour leur gentillesse et leur compréhension ainsi que leur écoute. »

Daniel, 67 ans
Aidant

« Pendant les ateliers les échanges ont été fructueux et m'ont permis de prendre contact avec d'autres aidants. »

Maurice, 65 ans
Aidant



Besoin que votre proche soit pris en charge ?
Besoin d'un transport ?
Informations et inscriptions :

Mutualité Française Hauts-de-France
Alexia RICHELET - 03 23 66 85 82 ou alexia.richelet@mutualite-hdf.fr

TISOA: 03 22 90 39 59



Vous aidez un proche ?
Et VOUS, qui vous aide ?

5 ATELIERS POUR ÉCHANGER, PARTAGER ET TROUVER DES RÉPONSES

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ

Ateliers organisés dans le respect des mesures sanitaires

Gratuit



PARTENAIRES



Les ateliers se dérouleront à la

SALLE DES FÊTES DE HORNOY-LE-BOURG

45 rue Charles Dufour
80640 HORNOY-LE-BOURG

Vous accompagnez quotidiennement un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge.
Communiquer, échanger, partager peut vous aider au quotidien.

Venez participer à cinq ateliers gratuits, animés par des professionnels, dans un cadre convivial.

Aider et accompagner un proche n'est pas sans difficulté.

Ce premier atelier souhaite aborder les risques potentiels pour la santé des aidants et les soutiens possible.

Atelier animé par la Mutualité Française Hauts-de-France, la MSA Picardie et l'association Avec nos proches

ATELIER 1 : Information santé

Le mardi 21 septembre 2021
De 13h30 à 16h00

ATELIER 2 : Santé psychologique

Le mardi 28 septembre 2021
De 13h30 à 16h00

Moment d'échange et de réflexion autour du rôle d'aidant, ses limites et sur la nécessité de prendre soin de soi pour mieux vivre avec son proche.

Atelier animé par un sophrologue et un assistant social

Réappropriation de son corps par des conseils et une mise en pratique d'une activité physique adaptée, sécurisée et relaxante.

Atelier animé par un éducateur sportif et l'URMAD

ATELIER 3 : Santé physique

Le mardi 5 octobre 2021
De 13h30 à 16h00

Echanges et partages autour d'un atelier cuisine pratique et simple pour partager un moment de convivialité.

Atelier animé par Les petits poids et une diététicienne

ATELIER 4 : Santé et lien social

Le mardi 12 octobre 2021
De 13h30 à 16h00

Retour sur les ateliers et réflexion autour de la santé globale.

Ce dernier atelier sera l'occasion de poursuivre le chemin du mieux-être.

Atelier animé par la Mutualité Française Hauts-de-France et la MSA Picardie

ATELIER 5 : Échanges et remobilisation

Le mardi 16 novembre 2021
De 13h30 à 16h00