



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
HAUTS-DE-FRANCE



santé  
famille  
retraite  
services

# 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 SENIORS





# 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 notre ergothérapeute 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.

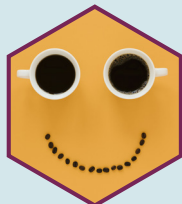
*Venez profiter du beau temps en marchant. Au programme, une balade en petit groupe et des échanges. Pensez à mettre des chaussures confortables.*



## 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