

# Ateliers

## La santé des aidants



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
HAUTS-DE-FRANCE



Pas-de-Calais  
166 Département



Jeu. 22 février 2024

Mardi 12 mars 2024

Mardi 19 mars 2024



À Carvin, Liévin et  
Méricourt



### AU PROGRAMME :

Atelier yoga du rire,  
cuisine, relaxation  
et bien-être.

Ces ateliers gratuits seront  
une parenthèse rien que  
pour vous !

GRATUIT

Sur inscription  
(places limitées)

Prise en charge possible  
de votre proche  
(sur inscription)

Pour tous ceux qui  
aident un proche en  
perte d'autonomie, en  
situation de handicap  
ou de maladie.



#Rencontresanté

### Les partenaires :





# Programme

## ATELIER YOGA DU RIRE

Jeudi 22 février 2024, de 10h à 11h30

Maison des Aidants Hénin-Carvin, rue Léonie Stienne à Carvin (62220).

*Venez rire de bon cœur et découvrir ses bienfaits ! Pour cet atelier, pensez à vous munir d'un tapis de gym et d'un plaid.*



## ATELIER CUISINE

Mardi 12 mars 2024, de 9h30 à 14h

EHPAD Denise Delaby, 43 rue Victor Hugo à Liévin (62800).

*Venez cuisiner des recettes simples et faciles à reproduire à la maison et partageons ensemble ce repas lors d'un moment de convivialité.*



## ATELIER RELAXATION ET BIEN-ÊTRE

Mardi 19 mars 2024, de 15h à 16h30

Centre social, salle Fernand léger, rue de la Gare à Méricourt (62680).

*Méditation, étirement do-in, auto-massage... Plongez au cœur de la détente et de la relaxation grâce à des exercices que vous pourrez reproduire à la maison. Pour cet atelier, pensez à vous munir d'une tenue souple et confortable, d'un tapis de gym et d'un plaid.*



Chaque atelier est **gratuit** (nombre de place limité).

Renseignements et inscription auprès de Célia Gobert au

**07 87 38 16 78** ou par mail : [celia.gobert@mutualite-hdf.fr](mailto:celia.gobert@mutualite-hdf.fr)