

Ateliers

La santé des aidants



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

HAUTS-DE-FRANCE



Pas-de-Calais
Région Département



Jeu*di* 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 :



Univ*ersité*

Ape*l*



Haute R*égion*
de C*al*ais



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