



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
HAUTS-DE-FRANCE



62 Pas-de-Calais
Région Département

Ateliers

La santé des aidants



Les 10, 15 et 18 avril
2024



À Oye-Plage, Recques
sur Hem et Audruicq



AU PROGRAMME :

Balade santé, bien dormir
et se relaxer, initiation au
numérique.

Ces ateliers gratuits seront
une parenthèse rien que
pour vous !

GRATUIT

Sur inscription
(places limitées)

Prise en charge possible
de votre proche
(sur inscription jusqu'à
2 semaines avant
l'atelier)

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



#Rencontresanté



Les partenaires :



UnisCité





Programme

BALADE SANTÉ

Mercredi 10 avril 2024, de 14h15 à 16h30

Maison du Platier d'Oye, 1005 route des Dunes à Oye-Plage (62215).

Rejoignez-nous pour une balade santé à travers la réserve naturelle du Platier d'Oye, une opportunité de prendre soin de vous à travers des exercices physiques et des situations ludiques, tout en explorant la faune et la flore. Balade accessible à tous et ouverte aux proches.



BIEN DORMIR ET SE RELAXER

Lundi 15 avril 2024, de 14h30 à 16h

Salle municipale, 14 rue de la Place à Recques sur Hem (62890).

Améliorez la qualité de votre sommeil en participant à cet atelier. Au programme, un temps d'échange pour mieux comprendre son sommeil puis une séance complète de sophrologie pour vous relaxer.



INITIATION AU NUMÉRIQUE

Jeudi 18 avril 2024, de 14h30 à 16h30

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq, 66 rue du Général de Gaulle à Audruicq (62370).

Apprenez à utiliser les outils numériques pour rester en contact avec vos proches et pour faciliter vos démarches administratives.



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

Renseignements et inscription auprès de Célia Gobert au
07 87 38 16 78 ou par mail : celia.gobert@mutualite-hdf.fr