



Vous invite  
à un **Atelier santé**



Entrée libre  
et gratuite

**L'instant privilégié des aidants**

Du 6 mars au 5 juin 2018  
Tous les mardis de 15h à 16h

EHPAD  
3 RUE FORÇA REAL  
PÉZILLA-LA-RIVIÈRE



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



**La situation des aidants est peu ou mal connue. Beaucoup de personnes accompagnant un proche mettent entre parenthèses leur propre santé physique et mentale face au soutien de l'autre. Diverses études ont montré l'altération de la santé de l'aidant face à ces situations difficiles à vivre quotidiennement (épouement, surconsommation d'antidépresseurs ou de somnifères).**

---

La Mutualité Française vous invite à participer gratuitement à un cycle de 12 ateliers conviviaux qui permettront à chacun de trouver des espaces de bien-être, de bienveillance, d'écoute et d'évacuation des tensions physiques, psychiques et émotionnelles.

La sophrologie est une méthode bien adaptée au vécu des aidants car elle apporte des outils qui vont permettre d'atténuer les souffrances physiques et mentales propres au quotidien. Ces ateliers seront dédiés aux aidants, afin de repérer la fragilité de certaines situations et pouvoir ainsi agir en prévention.

## Dates et lieu

Les ateliers auront lieu de 15h à 16h, tous les mardis, du 6 mars au 5 juin 2018, à Pézilla-la-Rivière.

## Intervenante

Hélène KAUFMANN, sophrologue.



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

Découvrez l'ensemble  
de nos rencontres santé.

Retrouvez-nous aussi sur :

