



La santé des aidants en action !

Parcours santé du 3 septembre au 6 décembre 2021 dans les Pyrénées-Orientales

- Les vendredis 3 et 17 septembre, 1 et 15 octobre à Err
- Les lundis 11 et 25 octobre et 8 et 22 novembre à Maury
- Les lundis 18 octobre, 8 et 22 novembre et 6 décembre à Torreilles

Gratuit sur inscription au 06 68 09 05 54

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires invitent les aidants et les aidés, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, à un cycle de 4 ateliers, du 3 septembre au 6 décembre. De nombreux intervenants se mobilisent sur ce programme ponctué d'ateliers pour que chacun puisse prendre soin de soi, tout en permettant une certaine prise de recul face au quotidien.



Au programme : 4 ateliers de 14h30 à 16h30

Pour les aidants

- Initiation à la sophrologie
- Bien dormir et se relaxer
- Comment améliorer l'image de soi et le bien-être
- Découverte des arts plastiques créatifs

Pour les aidés

Les 4 ateliers porteront sur l'activité physique adaptée et la relaxation.

Les ateliers se déroulent en simultanée, sur les mêmes horaires et même lieu, pour les aidants et pour les aidés.

Partenaires : Ce programme se déroule en partenariat avec le Contrat Local de Santé Cerdagne Capcir Haut Conflent, en Fenouillèdes en partenariat avec le Contrat Local de Santé Agly Fenouillèdes et en Salanque.

Intervenants : Les ateliers sont animés par des professionnels de l'Association Chemin Faisant, l'ASSAD Fenouillèdes, le CAJOU de Bompas, l'ADMR et Vivre Ensemble en Salanque.

Actions réalisées dans le respect des règles sanitaires en vigueur et des mesures mises en place dans le cadre du pass sanitaire.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 157 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr