



Aidants, ensemble on va plus loin !

Parcours santé gratuit en ligne puis en présentiel dans le Gard

Du 20 octobre au 9 décembre 2021

- **Théâtre-débat - EN LIGNE** Mercredi 20 octobre, de 14h30 à 16h30
 - **Cycle de 3 ateliers - EN LIGNE** Au choix, de 10h à 11h30 ou de 14h30 à 16h
- Les lundis 8, 15 et 22 novembre Ou les mercredis 10, 17 et 24 novembre
- **Rencontre-santé - EN PRÉSENTIEL**

Nîmes : Lundi 29 novembre, de 10h à 12h

Uzès : Lundi 29 novembre, de 14h30 à 16h30

Grau-du-Roi : Mercredi 1^{er} décembre, de 14h30 à 16h30

Le Vigan : Jeudi 9 décembre, de 14h30 à 16h30

Sur inscription aidants-30.fr

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invitent les seniors à participer gratuitement à un parcours santé en 5 séances. Cette action réalisée en ligne se clôturera par une rencontre en présentiel.



Au programme :

- **Théâtre-débat - EN LIGNE**

Un temps pour découvrir

Saynètes réalisées par des comédiens sur le quotidien des aidants suivies d'un débat animés par des professionnels, un psychologue et un travailleur social.

- **Cycle de 3 ateliers - EN LIGNE**

1 : Un temps pour se renseigner

Atelier animé par un travailleur social spécialisé dans l'aide aux aidants.

2 : Un temps pour respirer

Atelier pratique animé par une sophrologue.

3 : Un temps pour rire

Séance de yoga du rire.

- **Rencontre-santé - EN PRÉSENTIEL**

Un temps pour se rassembler

Séance de clôture qui permettra aux participants de se rencontrer physiquement. Animée par un professeur de théâtre formé au théâtre thérapeutique.

Action menée en partenariat avec : l'AEMC, le CCAS Grau du Roi, la ville de Nîmes et le Conseil départemental du Gard.

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE exclusivement pour le temps en présentiel.

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 :

- 132 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.