

LA SANTÉ DES AIDANTS, PARLONS-EN !

La Mutualité Française Poitou-Charentes et ses partenaires* organisent à Jaunay-Clan, une conférence et des ateliers pratiques sur la santé des aidants familiaux.

→ Un programme de prévention pour les aidants familiaux :



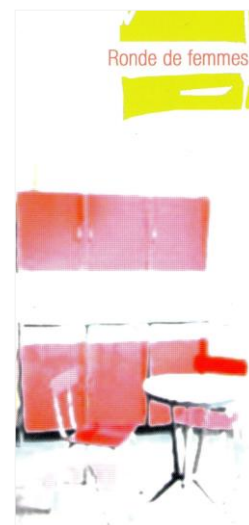
Accompagner au quotidien un proche touché par la dépendance du fait de l'âge, peut être source de difficultés. Il arrive que la fatigue s'installe, tant moralement que physiquement, et que le temps et les énergies manquent pour penser à soi. C'est pourquoi la Mutualité Française Poitou-Charentes et ses partenaires*, lancent « La Santé des aidants, parlons-en ! ».

Ce programme de prévention propose aux familles qui accompagnent un parent vieillissant, de s'accorder un moment de répit pour mieux se retrouver et rencontrer dans une ambiance conviviale, d'autres personnes qui vivent la même situation. Les participants pourront parler de leur santé lors d'une conférence et expérimenter de nouvelles activités au cours de 3 ateliers animés par des professionnels.

→ Un conte musical en guise d'introduction...

En introduction du programme « La Santé des aidants, parlons-en ! », la Mutualité Française Poitou-Charentes propose un temps de divertissement, destiné à ceux qui ne prennent plus le temps de penser à eux, à leurs propres envies d'évasion, de repos, et de loisirs.

Le spectacle « Ronde de Femmes » est un conte musical sur la richesse de l'ordinaire, un hommage à la beauté de ce qui est simple et gratuit. Vivre chaque jour l'ordinaire, c'est ça qui est extraordinaire.



→ **Programme :**

Spectacle Ronde de Femmes : mardi 31 mars 2015, animée par :

La Compagnie de la Trace : avec Michèle Bouhet, conte ; Christian Compagnon, flûte et Jean-Louis Compagnon, guitare

Conférence-débat sur la santé des aidants : mardi 14 avril 2015, animée par :

- Le Dr Éric Desforges, médecin gériatre

Atelier « Aidant et en forme » : mardi 28 avril 2015, animée par :

- Véronique Brunard, diététicienne
- Guillaume Besnot, éducateur sportif

Atelier « Aidant et heureux » : mardi 12 mai 2015, animé par :

- Manuella Maass, psychologue
- Hélène Maurand, sophrologue

Atelier « Aidant, mais pas seulement... » : mardi 26 mai 2015, animé par :

Géraldine Conin, Directrice EHPAD

Cécile Blin, Art-thérapeute

→ **Informations pratiques :**

Le spectacle, la conférence et les ateliers se déroulent de 14h30 à 16h30, à la Salle Maxime Mit (ancien EHPAD), 5 avenue Gérard Girault à Jaunay-Clan (86).

La participation est gratuite.

→ **Renseignements et inscription :**

Mutualité Française Poitou-Charentes

Service Prévention et Promotion de la santé

Nathalie Morin - 05 49 50 02 79 / nmorin@mfpc.fr

Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :

Marcia Régeard – 06 76 50 41 15 – communication@mfpc.fr

A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes :

Créée par les Mutuelles, la Mutualité Française Poitou-Charentes est un acteur de santé en région, qui agit en faveur de l'accès aux soins pour tous. Elle représente la Mutualité Française, coordonne et développe le mouvement mutualiste au niveau local et prolonge l'engagement social des mutuelles à travers trois périmètres d'actions : Pérenniser un modèle solidaire / Prévenir pour mieux vivre / Accompagner un réseau de santé pour tous.

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère 95% des mutuelles santé en France. Au total, 38 millions de personnes - plus d'un Français sur deux - sont protégées par une mutuelle de la Mutualité Française.

Les mutuelles santé font partie de l'économie sociale et solidaire. Organismes à but non lucratif régis par le Code de la Mutualité, elles se distinguent fondamentalement des sociétés commerciales d'assurances par leurs valeurs et leurs principes : la solidarité, la liberté, la démocratie et la responsabilité.