

Le 2 avril 2015

## 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.

### → **Conférence-débat : la santé des aidants, parlons-en !**



Dans le cadre du programme « La santé des aidants parlons-en ! », la Mutualité Française et ses partenaires<sup>1</sup> organisent une conférence sur la santé des aidants, bien souvent mise à mal par les difficultés rencontrées au quotidien :

- **Le mardi 14 avril 2015, de 14h30 à 16h30, à Jaunay-Clan (salle Maxime Mit - 5 av. Gérard Girault)**

Accompagner un proche touché par une maladie, un handicap ou dépendant du fait de l'âge, est souvent source de fatigue, tant morale que physique ; le temps et les énergies manquent parfois pour penser et prendre soin de soi. Le Docteur Desforges, médecin gériatre au Centre hospitalier de Châtelleraut, interviendra sur l'importance de préserver sa santé pour bien accompagner un proche vieillissant et pour bien vivre son rôle d'aidant.

Ce moment d'échanges sera également l'occasion de présenter les ateliers qui sont proposés aux aidants, pour s'accorder un moment de répit et prendre soin de sa santé.

La conférence est gratuite et ouverte à tous, dont les proches aidants, les professionnels et toute personne concernée par ce sujet.

### → **Renseignements et inscription :**

Mutualité Française Poitou-Charentes  
Service Prévention et Promotion de la santé  
Nathalie Morin - 05 49 50 02 79 / [nmorin@mfpc.fr](mailto:nmorin@mfpc.fr)

<sup>1</sup> Conseil Général de la Vienne, Réseau gérontologique de la Vallée du Clain, CLIC Mutualité, Plateforme de répit des aidants

## → Un programme de prévention pour les aidants familiaux :



Conçue par la Mutualité Française et l'Association des Aidants, « **La santé des aidants parlons-en** » est une action de prévention qui propose aux personnes accompagnant un proche touché par l'âge, la maladie ou le handicap, de prendre soin de leur santé.

L'objectif est de permettre aux participants de s'accorder un moment de répit pour échanger sur des questions de santé avec des professionnels et d'autres aidants qui vivent la même situation, et expérimenter de nouvelles activités pour mieux se retrouver.

3 ateliers sont proposés gratuitement aux participants à Jaunay-Clan (salle Maxime Mit -ancien EHPAD- 5 avenue Gérard Girault).

- **Atelier « Aidant et en forme » : le mardi 28 avril 2015 de 14h30 à 16h30**  
Redécouvrir un bien-être physique (conseils sur l'alimentation, le sommeil et initiation à la gym douce)
- **Atelier « Aidant et heureux » : le mardi 12 mai 2015 de 14h30 à 16h30**  
Trouver un équilibre (réflexion sur le rôle d'aidant, initiation à la sophrologie)
- **Atelier « Aidant, mais pas seulement... » : le mardi 26 mai 2015 de 14h30 à 16h30**  
Préserver un lien social (échanges et discussions sur le bien-être et initiation à une activité artistique)

### → Renseignements et inscription :

Mutualité Française Poitou-Charentes  
Service Prévention et Promotion de la santé  
Nathalie Morin - 05 49 50 02 79 / [nmorin@mfpc.fr](mailto:nmorin@mfpc.fr)

### Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :

Marcia Régeard – 06 76 50 41 15 – [communication@mfpc.fr](mailto: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 santés 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.*