

COMMUNIQUE DE PRESSE

15/10/2015

La santé des aidants, parlons-en !

La Mutualité Française Poitou-Charentes et ses partenaires organisent à Angoulême des ateliers pratiques sur la santé des aidants familiaux.



Accompagner au quotidien un proche touché par une maladie, un handicap ou dépendant 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 en lien avec de nombreux partenaires, lancent « **La Santé des aidants, parlons-en !** ».

Ce programme de prévention propose aux familles qui accompagnent un parent malade, 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 et expérimenter de nouvelles activités au cours de 3 ateliers animés par des professionnels.

- **Atelier « Aidant et en forme »** : lundi 23 novembre 2015 animé par :
 - Hélène Le Turdu, Diététicienne
 - Charles-Henri Bouyer, Educateur sportif
- **Atelier « Aidant et heureux »** : lundi 30 novembre 2015 animé par :
 - Maëlle Rigaud, Psychologue
 - Hélène Chanjou, Sophrologue
- **Atelier « Aidant, mais pas seulement... »** : lundi 7 décembre 2015 animé par :
 - Anne Amsallem, Professeur de philosophie
 - Isabelle Rapp-Tetard, Artiste peintre, plasticienne

Informations pratiques :

Les ateliers se déroulent de 14h30 à 16h30, à la salle conviviale de la Grande Garenne à Angoulême.

La participation est gratuite.

Informations et inscription : 06 76 52 72 81 / jmassat@mfpc.fr

Pour en savoir plus : www.poitoucharentes.mutualite.fr

Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :

Mélanie Meunier – 06 76 50 41 15 – communication@mfpc.fr

Twitter : [@Mut_Poitou_Char](https://twitter.com/Mut_Poitou_Char)

A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes

La Mutualité Française Poitou-Charentes est l'Union régionale de la Mutualité Française en Poitou-Charentes.

La Mutualité Française Poitou-Charentes anime et coordonne la vie mutualiste dans la région, elle représente et défend le mouvement mutualiste et participe au développement de la Mutualité. La Mutualité Française Poitou-Charentes met également en œuvre des programmes de Prévention et de Promotion de la santé qui sont déclinés sur tout le territoire régional. Ces programmes permettent la réalisation d'actions de proximité favorisant la responsabilisation et l'autonomie des populations concernées par le maintien de leur capital santé. Les programmes dédiés au maintien de l'autonomie, aux maladies cardio-vasculaires, au cancer et aux addictions, s'inscrivent tout naturellement dans Priorité Santé Mutualiste. Soucieuses de contribuer à la réduction des inégalités de santé, les mutuelles relaient les actions de prévention menées par la Mutualité Française Poitou-Charentes auprès de leurs adhérents, permettant ainsi une information ciblée du public.

www.poitoucharentes.mutualite.fr

A propos de Priorité Santé Mutualiste

*Créé par les mutuelles de la Mutualité Française, Priorité Santé Mutualiste est un bouquet de services qui vise à informer, orienter et soutenir les adhérents dans leurs démarches de santé, notamment lorsqu'ils sont confrontés à la maladie ou à celle d'un proche. Priorité Santé Mutualiste apporte des réponses concrètes et fiables aux questions que chacun peut se poser sur sa santé et son bien-être. Le service Prévention et Promotion de la santé de la Mutualité Française Poitou-Charentes organise les "Rencontres santé®" en région dans le cadre de Priorité Santé Mutualiste. Pour accéder aux services de Priorité Santé Mutualiste, appelez le **39 35** ou rendez-vous sur le site internet santé :*

www.prioritesantemutualiste.fr (Certifié HON Code, ce site apporte des informations santé validées par des experts).