

Le 22 novembre 2016

LA SANTÉ DES AIDANTS, PARLONS-EN !

La Mutualité Française Poitou-Charentes et ses partenaires lancent « La santé des aidants, parlons-en ! » à Angoulême. Ce programme de prévention propose des ateliers pour toutes les personnes qui accompagnent quotidiennement un proche touché par un handicap, une maladie ou dépendant du fait de l'âge.



Accompagner au quotidien un proche touché par la dépendance du fait de l'âge, la maladie ou le handicap, 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 aidants 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.

→ Programme :

« Aidant et en forme » : lundi 28 novembre 2016

Atelier pour redécouvrir un bien-être physique, animé par :

- Rachel Mallereau, diététicienne nutritionniste
- Charles-Henri Bouyer, éducateur sportif

Atelier « Aidant et heureux » : lundi 5 décembre 2016

Atelier pour retrouver un équilibre, animé par :

- Maëlle Rigaud, psychologue
- Hélène Chanjou, sophrologue

Atelier « Aidant, mais pas seulement... » : lundi 12 décembre 2016

Atelier pour apprendre à préserver un lien social, animé par :

- Daniel Crumb, comédien
- Isabelle Rapp-Tetard, artiste peintre, plasticienne

➔ **Informations pratiques :**

Ces trois ateliers sont proposés gratuitement et sur inscription, de 14h à 16h, à Angoulême (salle conviviale La Grande Garenne).

➔ **Renseignements et inscription :**

Mutualité Française Poitou-Charentes – Joëlle Rassat : 06 76 52 72 81 - jrassat@mfpc.fr

Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :

Marcia Régeard – 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 :

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.