



Principal acteur de santé en France, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours elle se bat pour élever le niveau de la protection sociale et améliorer la santé de la population notamment grâce à la prévention.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur :

www.prioritesantemutualiste.fr

Depuis sa création en 2003, **l'Association Française des Aidants** milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle oriente et soutient les aidants localement notamment via l'animation du réseau national des Cafés des Aidants®, assure des formations sur les questions liées à l'accompagnement pour les proches aidants et les équipes professionnelles, diffuse l'information, développe des partenariats et participe à la construction d'outils pour mieux appréhender les attentes et les besoins des aidants.

Pour en savoir plus sur l'association et la contacter : www.aidants.fr

Acteur de santé incontournable en région, la Mutualité Française Poitou-Charentes représente 1 million de personnes protégées par près de 200 mutuelles santé (soit 50% de la population régionale). Elle a pour vocation de favoriser l'accès aux soins pour tous, sur l'ensemble du territoire, notamment par le développement d'une offre de soins et d'actions de prévention santé au plus près des besoins des populations.

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

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire à l'un ou à l'ensemble des ateliers :

Joëlle Rassat - Chargée de prévention
Mutualité Française Poitou-Charentes :
06 76 52 72 81 / jrassat@mfpc.fr



**Vous accompagnez régulièrement un proche ?
Et vous, qui prend soin de vous ?**



**Trois ateliers
pour échanger, partager et trouver
des réponses concrètes**





Vous accompagnez régulièrement un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous ressentez peut-être une fatigue morale ou physique. Nous vous invitons à participer à trois ateliers santé gratuits, au cours desquels vous pourrez échanger et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, dans un cadre convivial et entourés de professionnels.



ATELIER 1 : redécouvrir un bien-être physique Aidant et en forme

Le lundi 30 octobre 2017
De 14h à 16h
Maison conviviale de la
Grande Garenne à Angoulême

Rachel MALLEREAU
Diététicienne nutritionniste

Amandine ROUILLER
Psychomotricienne

Accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve. Douleurs, difficultés de sommeil, mal-être physique peuvent s'immiscer dans votre vie. Comment être aidant et rester en bonne santé ? Nous vous proposons un atelier pour trouver des conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme. Cet atelier sera aussi l'occasion de découvrir les bienfaits d'une activité physique adaptée.



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Le lundi 6 novembre 2017
De 14h à 16h
Maison conviviale de la
Grande Garenne à Angoulême

Dominique BLANCHARD-
MACINEIRAS, Psychologue

Hélène CHANJOU
Sophrologue

Et moi dans tout ça ? Tristesse, angoisse, découragement sont des sentiments exprimés par les aidants. Dans l'accompagnement de son proche, le souci de l'Autre est si important que l'on peut parfois avoir tendance à s'oublier. Dans cet atelier, il sera question de réfléchir ensemble au rôle d'aidant, ses limites mais aussi ses richesses ! Cet atelier sera aussi l'occasion de découvrir les bienfaits d'une activité relaxante.



ATELIER 3 : préserver un lien social Aidant, mais pas seulement...

Le lundi 13 novembre 2017
De 14h à 16h
Maison conviviale de la Grande Garenne
à Angoulême

Daniel CRUMB
Comédien

Isabelle RAPP-TETARD
Artiste peintre plasticienne

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler, etc. sont des éléments essentiels. Lorsque l'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements. Nous vous proposons un atelier pour échanger autour du bien-être qui passe notamment par le lien aux autres. Cet atelier sera aussi l'occasion de découvrir les bienfaits d'une activité artistique.