



Association Française des  
**aidants**

Vous invitent  
aux **Rencontres**  
Santé

# La santé des **aidants** parlons-en !



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

CO-ORGANISÉ AVEC

Plateforme Mutualiste



Accompagnement des Aidants

AVEC LE SOUTIEN DE



MAIRIE de NEXON



EN PARTENARIAT AVEC





**Vous accompagnez quotidiennement** une personne atteinte de maladie, le handicap ou dépendant du point de vue physiquement. C'est pourquoi nous vous proposons un atelier convivial. Animés par des professionnels, venez partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation.



## **ATELIER 1 : être aidant et en bonne santé Aidant et en forme**



Le jeudi 15 décembre 2016  
De 14h à 16h



**Accueil de Loisirs  
Le Terrier des Galoupiaux**  
4 rue Kilstett  
87800 Janailhac



## **ATELIER 2 : être aidant et se sentir bien Aidant et heureux**



Le 12 janvier 2017  
De 14h à 16h



**Accueil de Loisirs  
Le Terrier des Galoupiaux**  
4 rue Kilstett  
87800 Janailhac



## **ATELIER 3 : être aidant et avoir une vie sociale Aidant, mais pas seulement...**



Le 2 février 2017  
De 15h à 17h



**Accueil de Loisirs  
Le Terrier des Galoupiaux**  
4 rue Kilstett  
87800 Janailhac

**nt** un proche (conjoint, enfant, parent, ami...) touché par la fait de l'âge. Vous êtes peut-être fatigué(e), moralement et invitons à participer à trois ateliers gratuits, dans un cadre neez parler de la santé en rencontrant, échangeant et partageant vivent la même situation que vous.

**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.

**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.

Cet atelier de détente et bien-être vous donnera des clés pour trouver un meilleur équilibre au quotidien !

**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 cuisine et dégustation pour échanger autour du bien-être et partager un moment convivial.



**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](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Depuis sa création en 2003**, 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, rendez-vous sur :

[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

**La Mutualité Française Limousin** est l'union régionale de la Mutualité Française. Elle rassemble et représente plus de 250 mutuelles dans les trois départements qui la composent : Corrèze, Creuse et Haute-Vienne. Elle anime la vie mutualiste régionale et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de la population.

Pour en savoir plus sur la Mutualité Française Limousin, rendez-vous sur :

[www.limousin.mutualite.fr](http://www.limousin.mutualite.fr)

**Ateliers gratuits.**

**Nombre de places limité à 15 personnes, inscription obligatoire.**

**Informations et inscriptions**

Mutualité Française Limousin

Tél : 05 19 99 25 19

[www.limousin.mutualite.fr](http://www.limousin.mutualite.fr)