



**Principal acteur de santé en région**, la Mutualité Française Poitou-Charentes fédère des mutuelles qui protègent plus d'un million de personnes.

La Mutualité Française Poitou-Charentes représente et coordonne le mouvement mutualiste en région. Elle met également en œuvre des actions de Prévention et de Promotion de la santé favorisant la responsabilisation et l'autonomie des populations concernées par le maintien de leur capital santé.

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.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :  
**[www.poitoucharentes.mutualite.fr](http://www.poitoucharentes.mutualite.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)**

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

Maison Associative de la Santé  
Avenue de Bourgogne 17000 La Rochelle  
Hélène Nguyen : 06 48 43 39 43 ou 05 46 27 09 63



Vous invitent  
aux **Rencontres**  
Santé

# La santé des aidants parlons-en !



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





**Vous accompagnez quotidiennement** un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous êtes peut-être fatigué(e), moralement et physiquement. C'est pourquoi nous vous invitons à participer à trois ateliers gratuits, dans un cadre convivial. Animés par des professionnels, venez parler de la santé en rencontrant, échangeant et partageant une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous.



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

Le mardi 8 novembre 2016  
De 14h à 16h  
Maison Associative de la Santé  
Avenue de Bourgogne 17000 La Rochelle

Hélène Le Turdu  
Diététicienne et animatrice  
prévention santé

**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 faire le point sur sa condition physique.



### **ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux**

Le jeudi 17 novembre 2016  
De 14h à 16h  
Maison Associative de la Santé  
Avenue de Bourgogne 17000 La Rochelle

Vincent Dubus  
Psychologue  
Serge Nguyen  
Professeur de Tai-Chi

**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 s'initier au Tai-Chi.



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

Le mardi 22 novembre 2016  
De 14h à 16h  
Maison Associative de la Santé  
Avenue de Bourgogne 17000 La Rochelle

Sophie Baron  
Musicothérapeute  
Hélène Nguyen  
Coordinatrice Maison de la Santé 17

**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 (découverte d'instruments de musique).