

La santé des aidants parlons-en !



Trois ateliers pour échanger, partager et trouver des réponses concrètes



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 : redécouvrir un bien-être physique Aidant et en forme

Jeudi 10 novembre 2016 / 14h30 - 16h30
Salle des fêtes (salle annexe)
Rue de la Jaulétrie
79 600 Assais-les-Jumeaux

Hélène Le Turdu, Animatrice de prévention santé, Mutualité Française Poitou-Charentes

Florimond Blais
Éducateur sportif, GESA 79



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Mardi 22 novembre 2016 / 14h30 - 16h30
Salle du Centre social - CCAS d'Airvault
16 Ter rue Emmanuel Bonnet
79 600 Airvault

Sabrina Mira
Psychologue, EHPAD La Valette et du Val d'Or

Nicole Puaud
Sophrologue



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

Mardi 6 décembre 2016 / 14h30 - 16h30
Salle du Centre social - CCAS d'Airvault
16 Ter rue Emmanuel Bonnet
79 600 Airvault

Isabelle Bouhet
Conteuse

Christian Compagnon et sa marionnette Lucie
Cathy Talamona, musicothérapeute

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. Cet atelier sera aussi l'occasion de découvrir les bienfaits de la gym douce.

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 de la sophrologie.

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.



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.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur : www.poitoucharentes.mutualite.fr

Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) gérontologique de Gâtine est porté par l'Association Gérontologique de Gâtine et est soutenu par le Conseil Départemental des Deux-Sèvres.

Le CLIC assure un accueil personnalisé et gratuit aux usagers de plus de 60 ans et à leur entourage (familial ou professionnel). Il assure un accueil téléphonique et physique et renseigne les usagers pour toute information sur des problématiques en lien avec le vieillissement (aides à domicile, aides financières, aide aux aidants, offre d'hébergement, etc...). Le CLIC peut également orienter l'utilisateur vers d'autres professionnels (Services à domicile, EHPAD, réseau de santé gérontologique, services de portage de repas, etc...). Dans le cadre de ses missions, le CLIC développe avec ses partenaires des actions collectives de prévention par le biais de conférences et/ou d'ateliers.

Contact : 05 49 63 45 70

La santé des aidants, parlons-en ! est un programme national développé par la Mutualité Française et l'association Française des Aidants.

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

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

CLIC de Gâtine : 05 49 63 45 70