



## Acteur de santé incontournable en région, la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

représente 3 millions de personnes protégées par près de 200 mutuelles santé (soit 1 habitant sur 2). 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 : [nouvelle-aquitaine.mutualite.fr](http://nouvelle-aquitaine.mutualite.fr)

**L'association Gériatologique Sud Deux-Sèvres** a pour objet de favoriser le soutien à domicile des personnes âgées dans les meilleures conditions sociales et de santé. Elle est porteuse de différents dispositifs (CLIC, Réseau de santé, MAIA) ayant pour missions l'information, l'orientation et l'accompagnement individuel des seniors. Son dispositif CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination gériatologique) sur l'ensemble du sud des Deux-Sèvres, est un lieu unique de proximité dont le rôle est d'informer, de conseiller et d'orienter les aînés et leur famille, ainsi que l'ensemble des professionnels intervenant auprès des personnes âgées.

## Renseignement & inscription

Participation gratuite  
Inscription jusqu'au 23 octobre

**Contact** : 05 49 29 79 79

## Covoiturage

Si vous avez des difficultés pour vous rendre à ces ateliers, des solutions de transport peuvent être réfléchies.



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



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



Mougou - Thorigné





**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 jeudi 25 octobre 2018  
De 14h30 à 16h30  
Salle des fêtes de Fressines  
Route de Mougou  
79370 Fressines

Hélène Le Turdu  
Animatrice Prévention santé  
Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

Romain Dubois  
Éducateur d'activité physique adaptée  
ReSanté-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 d'une activité physique adaptée.



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

Le jeudi 8 novembre 2018  
De 14h30 à 16h30  
Maison pour tous  
1 rue Jacques Bujault - Mougou  
79370 Mougou-Thorigné

Alexandra Bouron  
Psychologue

Ghislaine Martin  
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 jeudi 22 novembre 2018  
De 14h30 à 16h30  
Salle des jardins  
3 rue des Jardins 79370 Celles-sur-Belle

Marie Delhia Rollin  
Musicienne, chanteuse, conteuse

**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.