



**Principal acteur de santé en France**, la Mutualité Française est une organisation professionnelle. Elle fédère la quasi-totalité des mutuelles qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle agit pour élever le niveau de la protection sociale et améliorer la santé de la population notamment grâce à la prévention et promotion de la santé

**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, rendez-vous sur :  
**[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)**

**La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine** est l'instance de représentation du mouvement mutualiste en Nouvelle-Aquitaine. Elle fédère près de 200 mutuelles qui, ensemble, protègent 3 millions de Néo-Aquitains, environ 1 habitant sur 2. Elle est également le principal opérateur privé en prévention et promotion de la santé. Chaque année, elle organise plus de 1000 actions pour aider le grand public, les adhérents des mutuelles et les usagers des établissements mutualistes de Nouvelle-Aquitaine à prendre soin de leur santé. Pour en savoir plus sur la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine, rendez-vous sur : **[www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr)**

**Ateliers gratuits.**

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

**Informations et inscriptions**

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine - Julien Moratille - Tél. : 06 45 20 18 75

**Prise en charge éventuelle de votre proche le temps de l'atelier**

Plateforme EVAASION - Marie Charron - Tél. : 05 19 99 99 99



# Rencontre santé

AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

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



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

CO-ORGANISÉ AVEC



AVEC LE SOUTIEN DE



**Vous accompagnez régulièrement** la maladie, le handicap ou dépendant morale ou physique. Nous vous invitons à des ateliers auxquels vous pourrez échanger et partager votre même situation que vous, dans un cadre



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



**Le novembre 2018**  
De 14h00 à 16h00



**Pôle Aidants Aidés**  
7 rue Christophe Duvergé  
87100 LIMOGES



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



**Le 22 novembre 2018**  
De 14h00 à 16h00



**Pôle Aidants Aidés**  
7 rue Christophe Duvergé  
87100 LIMOGES



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



**Le décembre 2018**  
De 14h00 à 16h00



**Pôle Aidants Aidés**  
7 rue Christophe Duvergé  
87100 LIMOGES

**Et un proche** (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par le fait de l'âge. Vous ressentez peut-être une fatigue à participer à trois ateliers santé gratuits, au cours desquels vous pourrez partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation et sont entourés de professionnels.

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