



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

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 : aidants.fr

Le Contrat Local de Santé (CLS) a été signé par l'Agence Régionale de Santé de Corrèze, la Préfecture, la Ville de Tulle et Tulle Agglo. Il met en place un programme d'actions pour réduire les inégalités sociales de santé. L'un de ses axes de travail est d'améliorer le parcours de vie des personnes en perte d'autonomie, et notamment l'aide apportée aux aidants. Le but est de prévenir l'épuisement et favoriser les solutions de répit. Grâce au regroupement des différents acteurs du territoire, le CLS permet d'être moteur et soutien d'actions multipartenariales, pour répondre au mieux aux grands enjeux de santé du territoire de Tulle agglomération.

Renseignement et inscription à l'un ou à l'ensemble des ateliers :

06 81 71 87 68

daphne.blourdier@n.aquitaine.mutualite.fr

En cas de besoin, une prise en charge de l'aidé est possible avec différents organismes partenaires, si la demande est faite au moins deux semaines avant l'atelier.



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

Avec le soutien de :



En partenariat avec :





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 mercredi 7 novembre 2018
De 14h à 16h
Centre Culturel et Sportif
Salle de réception
36 av. Alsace Lorraine 19000 Tulle

Sabine Vimont, psychopraticienne et
intervenante danse bien-être

Francine Bertrand, présidente
de l'association Fil des aidants

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 permettre le relâchement, tout en laissant danser votre corps.



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Le mercredi 21 novembre 2018
De 14h à 16h
Centre Culturel et Sportif
Salle de réception
36 av. Alsace Lorraine 19000 Tulle

Malea et Laurent Oger
sophrologue et
thérapeute praticien EFT
au sein du cabinet Nathéra

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 mercredi 5 décembre 2018
De 14h à 16h
Centre Culturel et Sportif
Salle de réception
36 av. Alsace Lorraine 19000 Tulle

Sabine Vimont, psychopraticienne
Séverine Deheunynck, diététicienne

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 et le plaisir des papilles. Cet atelier sera l'occasion d'être conseillé sur l'alimentation au quotidien et de partager un moment convivial, de réalisation et dégustation culinaire.