



La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine est un acteur de santé en région qui fédère et 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

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. Son dispositif CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination gériatologique) 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.

Indispensable relais de fraternité, **le CCAS, Centre Communal d'Action Sociale d'Échiré**, c'est avant tout de l'écoute, de la générosité et de l'aide en direction de celles et ceux qui sont en détresse.

Renseignement & inscription

Participation gratuite
Inscription jusqu'au 29 novembre

Contact : 05 49 06 78 85

Covoiturage

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

• melioris
Le Grand Feu



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



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 lundi 3 décembre 2018
De 14h30 à 16h30
Salle Mélusine
79410 Échiré

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 lundi 17 décembre 2018
De 14h30 à 16h30
Salle Delphin Debenest
1 place de l'église 79410 Échiré

Marion Calame
Psychologue
Élisabeth Soeur
Encadrante en Qi gong

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 à cette notion de bien-être, souvent mise à l'écart lorsqu'on est aidant. 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 lundi 7 janvier 2019
De 14h à 16h30
Salle Mélusine
79410 Échiré

Isabelle Paud
Ambassadrice Chauffre citron
Cathy Duvals
Artiste plasticienne

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 ludique autour de la mémoire 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.