



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

Créée avec des aidants, **La Pause des Aidants** est un service du Centre Communal d'Action Sociale de Guéret. Il valorise l'implication et la reconnaissance des familles dans la perte d'autonomie de leurs proches (personnes âgées et/ou en situation de handicap). Il mène des actions de formation, d'information, de soutien, de prévention et de bien-être à l'attention des proches aidants de l'ensemble du département.

Pour tous renseignements, contacter : lapauseidesaidants23@orange.fr

Renseignements et inscriptions :

05 19 99 25 18 / 06 86 82 48 74

geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr



« La Pause des Aidants »

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



Association Française des
aidants



VILLE DE
GUÉRET
Centre Communal d'Action Sociale



Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine



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 14 novembre 2018
De 14h à 16h
Mutualité Française Limousine
Salle de réunion
1 rue Charles Chareille 23000 Guéret

Un psychologue
Une éducatrice d'activité
physique adaptée

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 mercredi 21 novembre 2018
De 14h à 16h
Mutualité Française Limousine
Salle de réunion
1 rue Charles Chareille 23000 Guéret

Un psychologue
Une 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 mercredi 28 novembre 2018
De 14h à 16h
Mutualité Française Limousine
Salle de réunion
1 rue Charles Chareille 23000 Guéret

Un animateur en yoga du rire
Une 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. Cet atelier sera ainsi l'occasion de découvrir une activité autour du rire et de partager un moment convivial.