



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

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 1500 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

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire à l'un ou à l'ensemble des ateliers :

Joëlle Rassat : 06 76 52 72 81 / joelle.rassat@n.aquitaine.mutualite.fr

FNMF — DG service communication — @fofola.com. Ne pas jeter sur la voie publique.



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





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 12 juin 2019
De 14h00 à 16h00



Centre Hospitalier de Châteauneuf-sur-Charente
8 chemin des Cheneveaux
16 120 Châteauneuf-sur-Charente

Jacques MAZILIÉ
Initiation à la technique
d'automassage japonais Do In

**Infirmier(e)s Asalée de la
Maison de Santé de Segonzac**

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 d'apprendre à se détendre, à se relaxer et de découvrir les bienfaits des automassages.



ATELIER 2 : préserver un lien social Aidant, mais pas seulement...



Le 19 juin 2019
De 14h00 à 16h00



Salle Omnisport François GABART
La Croix Chadenne
16 120 Châteauneuf-sur-Charente

Laure MICHAUD
Gym Volontaire

Gaëlle MIGNON
Vice-présidente du CCAS
de Châteauneuf-sur-Charente

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. Vous êtes dynamique mais vous avez perdu le goût de bouger et d'aller à la rencontre des autres. En toute sécurité venez expérimenter et découvrir des pratiques d'activités physiques bonnes pour le moral et bonnes pour la santé.



ATELIER 3 : trouver un équilibre Aidant et heureux



Le 26 juin 2019
De 14h00 à 16h00



Centre Hospitalier de Châteauneuf-sur-Charente
8 chemin des Cheneveaux
16 120 Châteauneuf-sur-Charente

Lydie BERTHELOT
Psychologue à la Plateforme
des aidants du Sud et Ouest
Charente

Mélanie BAUGARD
Art-thérapeute

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 proposera un enchevêtrement d'interventions et d'interprétation des émotions au travers des sons et des mots. Cet atelier a pour ambition de contribuer à maintenir la relation à l'autre en se retrouvant soi pour retrouver l'autre.