



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**

L'association Gériatologique Nord Deux Sèvres a pour objet de favoriser le soutien à domicile des personnes âgées dans les meilleures conditions sociales et de santé. Elle est porteuse de différents dispositifs (CLIC, Réseau de santé, gestion de cas MAIA) ayant pour missions l'information, l'orientation et l'accompagnement individuel des seniors.

Son dispositif **CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination gériatologique)** sur l'ensemble du Nord des Deux-Sèvres, 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

Ateliers gratuits.
Nombre de places limité à 15 personnes, inscription souhaitée

Informations et inscriptions

CLIC Nord Deux-Sèvres

Tél. : 05.49.65.52.74



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 la maladie, le handicap ou dépendant morale ou physique. Nous vous invitons à des ateliers desquels 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 mardi 8 octobre 2019

De 14h30 à 16h30

Salle CLIC Côtés élus

Espace Bocapôle, maison du département
79 300 BRESSUIRE

Virginie Billaudeau

Responsable Activité Promotion Santé
Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

Anne Bousseau
Kinésithérapeute



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Le vendredi 8 novembre 2019

De 14h30 à 16h30

Salle CLIC Côtés élus

Espace Bocapôle, maison du département
79 300 BRESSUIRE

Agnès Tison
Psychologue

Claire Hery
Encadrante QI GONG



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

Le 19 novembre 2019

De 14h30 à 16h30

Salle CLIC Côtés élus

Espace Bocapôle, maison du département
79 300 BRESSUIRE

Isabelle Goizet-Reigné

Animatrice bien-être de la parenthèse Eco

Stéphanie Boyard

Référente seniors CSC Cerizay

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 d'une activité avec d'autres personnes qui vivent la même expérience et 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 une pause récréative et créative dans un cadre bienveillant et d'expression.