



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 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

Renseignements et inscriptions à l'un ou à l'ensemble des ateliers :

Au 06 81 71 87 68 ou daphne.blourdier@n.aquitaine.mutualite.fr

En cas de besoin, une prise en charge de l'aidé est possible auprès des organismes partenaires si la demande est faite au moins deux semaines à l'avance.

FNMF — DG service communication — @fofolala.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 :



La conférence des financeurs
de la Corrèze

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 mardi 29 octobre 2019
De 14h30 à 16h30

Salle de la Mutualité
Rue Bertrand de Born
19 100 Brive-le-Gaillarde

Caroline Laroche Prévot
Psychologue

Virginie Vincent
Socio-esthéticienne de l'association
rayon de soleil

Accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve et engendre souvent « un oubli » de soi. Comment être aidant et s'accorder un temps pour prendre soin de son corps ? Trop souvent oublié, il est pourtant notre outil principal au quotidien ! Nous vous proposons un atelier pour trouver des conseils simples et adaptés pour rester en forme. Cet atelier sera également l'occasion de redécouvrir les gestes simples pour se sentir mieux dans sa peau au quotidien (soins du visage ou des mains, conseils sur le rasage...).



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux



Le mardi 12 novembre 2019
De 14h30 à 16h30

Salle de la Mutualité
Rue Bertrand de Born
19 100 Brive-le-Gaillarde

Caroline Laroche Prévot
Psychologue

Florence Chanut
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 qui permet d'aider à gérer les moments difficiles et chargés en émotion du quotidien.



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



Le mardi 26 novembre 2019
De 14h30 à 16h30

Salle de la Mutualité
Rue Bertrand de Born
19 100 Brive-le-Gaillarde

Caroline Laroche Prévot
Psychologue

Noëlle Pareja
Animatrice certifiée en yoga du rire

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 de partager ensemble.

Cet atelier sera l'occasion de partager un moment de détente convivial autour d'une initiation au Yoga du rire qui permettra de libérer les tensions et de faire travailler les abdominaux et zygomatiques !