



**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](http://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](http://aidants.fr)

**La Maison Associative de la Santé (MAS)** a pour mission de faire connaître, accompagner et soutenir les associations de santé présentes sur le territoire rochelais en collaboration avec les acteurs de santé locaux : professionnels, institutions, élus... Pour promouvoir la santé auprès du grand public, elle coordonne et/ou participe à des actions collectives d'information telles que La Journée Nationale de l'Audition, Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale, La Journée Mondiale de la Santé, Le forum « Santé, bien-être et prévention »...

Pour en savoir plus : [mas17.e-monsite.com](http://mas17.e-monsite.com)

**Renseignement et inscription** à l'un ou à l'ensemble des ateliers :

Maison Associative de la Santé - Julie Bouchard :

06 18 43 39 43 ou 05 46 27 09 63

En cas de besoin, une prise en charge de l'aidé par une AMP est possible si la demande est faite en avance (deux semaines avant l'atelier).



# 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

FINANCEUR :



LES PARTENAIRES :



ESPACE CAMAIEUX  
CENTRE SOCIAL





**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 5 novembre 2019**

De 15h à 17h

Espace Jeunesse St-Xandre

28 rue des sports

17 138 ST-XANDRE

**Zoé Dick-Bueno**

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

**Romain Dubois**

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 faire le point sur sa condition physique.



### **ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux**

**Le mardi 12 novembre 2019**

De 15h à 17h

Espace Jeunesse St-Xandre

28 rue des sports

17 138 ST-XANDRE

**Psychologue** (à confirmer)

**Caroline Roullier**

Relaxation / automassage

**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 mardi 19 novembre 2019**

De 15h à 17h

Espace Jeunesse St-Xandre

28 rue des sports

17 138 ST-XANDRE

**Julie Bouchard**

Maison Associative de la santé

**Méditation animale** (à confirmer)

**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 aussi l'occasion de découvrir les bienfaits d'une activité artistique.