



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

Le Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) d'Auzances intervient 7 jours/7, pour les personnes présentant un état pathologique ou une perte d'autonomie. Il intervient sur le canton d'Auzances, Crocq, La Courtine, Bellegarde en Marche, Fontanière.... Depuis fin 2019, le SSIAD propose un café des aidants une fois par mois, de septembre à juin.

Pour tous renseignements : 05 55 67 73 01 / agnes.fournet@ehpad-auzances.fr

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

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine - Géraldine JANOUÉIX
06 86 82 48 74 / geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr

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

FINANCEURS :



PARTENAIRES :



SSIAD d'Auzances

Auzances

Santé 23

AGR ENSEMBLE POUR LA SANTÉ EN CREUSE



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 jeudi 7 octobre 2021

De 14h à 16h30

Salle des fêtes

Rue Barraud 23 700 Auzances

Un psychologue

Une diététicienne

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 échanger, découvrir et se régaler au travers d'une activité rimant avec partage et convivialité.



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Le vendredi 15 octobre 2021

De 14h à 16h30

Salle des fêtes

Rue Barraud 23 700 Auzances

Un psychologue

Une sophologue

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, et d'échanger sur les aides existantes ! Cet atelier vous donnera quelques clés pour trouver un meilleur équilibre au quotidien et sera aussi l'occasion de découvrir les bienfaits d'une activité de détente et de bien-être.



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

Le mardi 26 octobre 2021

De 14h à 16h30

Salle des fêtes

Rue Barraud 23 700 Auzances

Un psychologue

**Un éducateur d'Activité Physique
Adaptée**

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 trouver des conseils simples et adaptés à votre quotidien et découvrir les bienfaits d'une activité physique adaptée.