



**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.

Pour en savoir plus : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.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 près de 500 actions pour aider le grand public, les adhérents des mutuelles et les usagers des établissements mutualistes, à prendre soin de leur santé.

Pour en savoir plus : [www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr](http://www.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 : [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

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

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine - Françoise Chartier  
06 76 52 72 81 / [francoise.chartier@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:francoise.chartier@n.aquitaine.mutualite.fr)

FNMF — DCI services communication — © fotolia.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

FINANCEURS :



PARTENAIRES :



MAISON  
des aidants



Mairie d'Arcachon



**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 lundi 15 novembre 2021**

De 14h à 16h

Maison de quartier des Abatilles-Pereire  
4 allée Roger Touton 33120 ARCACHON

**Emmanuelle Chernet**

Praticienne en  
Do In - Auto-massage

**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 où une professionnelle vous apporte des conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme.



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

**Le lundi 22 novembre 2021**

De 14h à 16h

Maison de quartier des Abatilles-Pereire  
4 allée Roger Touton 33120 ARCACHON

**Sandrine Benizri**

Psychologue et  
praticienne en méditation  
pleine conscience

**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 proposé par une professionnelle vous donne quelques clés pour trouver un meilleur équilibre au quotidien.



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

**Le lundi 29 novembre 2021**

De 14h à 16h

Maison de quartier des Abatilles-Pereire  
4 allée Roger Touton 33120 ARCACHON

**Morgane Bertaud**

Diététicienne, nutritionniste

**Dans la vie de chacun**, voir sa famille et 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 activité conviviale et de partage, animée par une professionnelle qui vous guide, lors de dégustations, à l'éveil de vos sens et au plaisir de l'alimentation au quotidien.