



**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)

**Le PRISMS** est un Pôle de Ressources d'Initiatives Sociales & Médico-Sociales, implanté dans le quartier de Nansouty, à Bordeaux. Une équipe pluridisciplinaire qualifiée vous accueille dans un espace équipé et sécurisé et propose des ateliers du lundi au vendredi, un accueil à la journée 2 samedis par mois ainsi que de la télémédecine. Le PRISMS s'attache à prévenir les risques liés à la fragilisation, aménage un espace de ressources pour les aidants et tisse du lien pour lutter contre l'isolement. Contact : 05.57.59.26.31 - [prismslesablonat@cheminsdesperance.org](mailto:prismslesablonat@cheminsdesperance.org)

Fondée à Bordeaux en 2008, **l'association Le Dire Autrement** a pour objet la promotion de la santé et du bien-être par l'art et l'art-thérapie moderne. Elle porte le projet innovant de la MAATA. **La Maison des Arts et Art-Thérapeutes d'Aquitaine (MAATA)** se veut être un espace de rencontres et d'accompagnement. Se situant à l'intersection entre la santé et la culture, elle réunit des art-thérapeutes et des artistes qui proposent des ateliers d'art-thérapie moderne, des ateliers artistiques et des événements culturels. Contact : 07 69 41 53 04 - <https://ledireautrement.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)



# Rencontre santé

## AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

**Vous accompagnez régulièrement un proche ?  
Et vous, qui prend soin de vous ?**

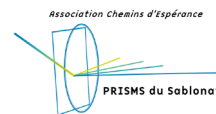


## Trois ateliers pour échanger, partager et trouver des réponses concrètes

FINANCEURS :



PARTENAIRES :



**Le Dire Autrement**



**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 4 novembre 2021**

De 14h à 16h  
PRISMS Le Sablonat  
9 boulevard Albert 1<sup>er</sup>  
33800 Bordeaux

**Chloé Maillard**  
Psychomotricienne

**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 un professionnel vous apportera des conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme.



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

**Le lundi 8 novembre 2021**

De 15h à 17h  
PRISMS Le Sablonat  
9 boulevard Albert 1<sup>er</sup>  
33800 Bordeaux

**Christelle Bellegrade**  
Psychologue

**Marie Pourroy**  
Art-Thérapeute,  
spécialiste Théâtre

**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.

Une psychologue et une art-thérapeute vous proposent des clés pour repérer ces différentes émotions qui nous assaillent, les gérer et mieux se retrouver.



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

**Le mardi 23 novembre 2021**

De 14h30 à 16h30  
Sortie Spectacle au Grand-Théâtre de Bordeaux  
Départ accompagné possible du PRISMS à 13h30  
Retour accompagné possible jusqu'au PRISMS à 17h30

**Marie Pourroy**  
Art-Thérapeute,  
spécialiste Théâtre

**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 sortie au Grand Théâtre de Bordeaux ! Venez assister en toute convivialité à une représentation de « 5<sup>es</sup> Hurlants », où vous pourrez admirer des artistes évoluer dans un ballet aérien. Pour nous remettre de nos émotions, nous partagerons une collation, à deux pas du Grand Théâtre.