



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

L'Instance de Coordination de l'Autonomie du CIAS du Pays d'Uzerche est un lieu d'accueil, d'écoute, d'information pour les personnes en situation de handicap, les personnes de plus de 60 ans, leur entourage et les professionnels du territoire. Plusieurs actions sont menées dans le cadre de ces missions : un point d'information, un service de coordination, de veille et d'alerte, le développement du réseau «Les Voisineurs». L'Instance de Coordination dispose aussi d'un service mandataire et d'aide administrative, d'un service de transport à la carte par taxi (pour des déplacements sur l'ensemble du territoire, sous conditions). Elle met également en place des actions de prévention.

Pour tout renseignement : 05.55.73.26.53 ou contact@paysduzerche.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

Renseignements et inscription

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

Possibilité d'accueil de votre proche aidé
(Demande à effectuer au moment de l'inscription).

FNMF — DG service 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 :





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 mercredi 1er décembre 2021

De 14h à 16h30

Salle des associations

35 rue Principale 19410 Perpezac-le-Noir

Une psychologue

**Une animatrice d'Activité
Physique Adaptée**

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 et découvrir aussi les bienfaits d'une activité physique adaptée.



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Le mercredi 8 décembre 2021

De 14h à 16h30

Salle des associations

35 rue Principale 19410 Perpezac-le-Noir

Une psychologue

Une psychopraticienne

Et moi dans tout ça ? 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, à ses limites mais aussi à ses richesses. Autour d'une activité de détente et de bien-être, cet atelier vous donnera quelques clés pour trouver un meilleur équilibre au quotidien.



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

Le mercredi 15 décembre 2021

De 14h à 16h30

Salle des associations

35 rue Principale 19410 Perpezac-le-Noir

Une psychologue

Une musicienne

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler... 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, conter et se raconter, notamment par le lien aux autres, au travers d'une activité rimant avec partage et convivialité.