



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 **Pôle Ressources voisinÂge** accompagne les personnes de plus de 60 ans en proposant des animations, des temps d'écoute et de conseils personnalisés, du soutien administratif et numérique, des consultations diététiques, du portage de repas à domicile. L'équipe propose aussi un accompagnement spécifique pour les aidants de personnes âgées dépendantes : atelier créatif, crochet/tricot, gym adaptée, sorties culturelles, groupe de parole pour les aidants, atelier cuisine, promenades, ciné-club... **Contact** : 05.57.19.05.66 - [poleressource@maisonprotestante.fr](mailto:poleressource@maisonprotestante.fr)

Le **Pôle Ressources de proximité du Petit Trianon - Dispositif Parrain'âge** est un espace entièrement dédié à l'écoute, l'information, le conseil et l'accompagnement des séniors et des aidants familiaux du quartier Grand-Parc. Vous pouvez rencontrer des professionnels lors de leurs permanences (France-Alzheimer, Médecin Conseil/prévention, Assistant de soins en gériatrie, infirmière-référente/télé médecine), profiter des lieux de rencontres et de prévention (restaurant de quartier, programme d'animations et d'ateliers variés), bénéficier d'une offre de services à domicile en fonction de vos besoins. **Contact** : 05-56-10-16-41 - [parrainage.bordeauxgrandparc@logea.asso.fr](mailto:parrainage.bordeauxgrandparc@logea.asso.fr)

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 :**

Possibilité **d'accueillir votre proche**, sur inscription  
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 9 décembre 2021**

De 14h30 à 16h30

Petit Trianon

10 rue Jean Artus

33000 Bordeaux Grand-Parc

**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 mardi 14 décembre 2021**

De 14h30 à 16h30

Petit Trianon

10 rue Jean Artus

33000 Bordeaux Grand-Parc

**Célia Mauzit-Pipet**

Psychologue

**Nolwenn Tournoux**

Art-Thérapeute

**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 vendredi 17 décembre 2021**

De 14h30 à 16h30

Sortie Exposition « Infra Bleu » de Mathieu Duvignaud à l'Artichaut de Bordeaux, 6 Place Pierre Cétois 33300 Bordeaux

Départ accompagné possible du Petit Trianon à 14h

Retour accompagné possible jusqu'au Petit Trianon à 17h

**Nolwenn Tournoux**

Art-Thérapeute

**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 en toute convivialité à l'Artichaut de Bordeaux. Au programme : visite de l'exposition « Infra bleu » suivie d'une collation.