



**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 Territorial du Sud Gironde** porte un Contrat Local de Santé qui vise à développer l'offre de soins et les actions de prévention pour la santé de tous en Sud Gironde. En 2021, une Maison Sport Santé est créée pour tous les habitants qui souhaitent pratiquer une activité physique en adéquation avec leur état de santé. Pour en savoir plus : [www.polesudgironde.fr](http://www.polesudgironde.fr)

**Le CLIC Sud Gironde**, lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation, est accessible gratuitement à toutes les personnes de 60 ans et plus et à leur entourage. Contact : 05 56 61 53 10

**La Communauté de Communes Convergence Garonne et le CLIC** mettent en place des rencontres aidants-aidés appelées Le Bar'Tage, proposées dès janvier 2022 à Landiras. Contact : 06 33 11 74 57

**La Mairie de Landiras** propose des services variés dans le cadre de son action sociale : service d'aide à domicile, ateliers prévention santé, Part'Âge (après-midi récréatif pour personnes âgées isolées). Contact : 05 56 62 50 28

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

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine - Ophélie Gaugain  
06 37 84 02 56 / [ophelie.gaugain@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:ophelie.gaugain@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 :





**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 7 mars 2022**

De 14h à 16h  
Salle Polyvalente  
Rue André Dubourg  
33720 Landiras

**Kevin Betenjac**  
GE APA Santé Nutrition

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

**Le mardi 15 mars 2022**

De 14h à 16h  
Salle Menon  
Rue du 15 août  
33720 Landiras

**Alexiane Chevrié**  
Diététicienne, nutritionniste

**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 activité rimant avec partage et convivialité, animée par une professionnelle qui saura nous guider, lors de dégustations, à l'éveil de nos sens.



### **ATELIER 3 : trouver un équilibre Aidant et heureux**

**Le lundi 21 mars 2022**

De 14h à 16h  
Salle Polyvalente  
Rue André Dubourg  
33720 Landiras

**Isabelle Lasserre**  
Atelier La Renverse

**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.

En s'appuyant sur la parole et le mouvement, une professionnelle vous propose des clés pour repérer ces différentes émotions qui nous assaillent, les gérer et mieux se retrouver.