



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](http://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 sur l'association et la contacter : [aidants.fr](http://aidants.fr)

Créé par le Centre Hospitalier de La Souterraine, « **Aide et soutien aux aidants** » est un groupe de parole destiné aux aidants familiaux qui accompagnent au quotidien un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Par des échanges avec des professionnels, diverses thématiques sont abordées pour mieux connaître la maladie, mieux gérer le quotidien et pour connaître l'ensemble des aides possibles.

Pour tous renseignements, contacter : [aide-soutien@ch-lasouterraine.fr](mailto:aide-soutien@ch-lasouterraine.fr)  
/ 05 55 89 88 29

**Renseignements et inscriptions** à l'un ou à l'ensemble des ateliers :

06 86 82 48 74

[geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr)

Pendant les ateliers, possibilité d'accueil sur place de votre proche aidé.

Merci d'en faire la demande lors de l'inscription



# 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

EN PARTENARIAT AVEC:





**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 mardi 8 novembre 2022**

De 14h à 16h30

L'ALEFPA - Direction Territoriale  
La Petite Prade **LA SOUTERRAINE**  
(à côté de l'ESAT James Marangé)

Animé par une psychologue  
et une éducatrice 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 échanger, découvrir et se régaler au travers d'une activité rimant avec partage et convivialité.



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

**Le mardi 15 novembre 2022**

De 14h à 16h30

L'ALEFPA - Direction Territoriale  
La Petite Prade **LA SOUTERRAINE**  
(à côté de l'ESAT James Marangé)

Animé par une psychologue  
et une sophrologue

**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, ses limites mais aussi 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 mardi 22 novembre 2022**

De 14h à 16h30

L'ALEFPA - Direction Territoriale  
La Petite Prade **LA SOUTERRAINE**  
(à côté de l'ESAT James Marangé)

Animé par une psychologue  
et deux auteurs-comédiens

**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 un atelier pour échanger, conter et se raconter, notamment par le lien aux autres, au travers d'une activité rimant avec partage et convivialité.