



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

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

Le pôle médico-social de **l'association l'Escale** est un ensemble de services destinés à accompagner toutes les personnes vers l'accès au soin, quel que soit l'âge, la situation personnelle et/ou professionnelle. Il est composé d'un centre de santé infirmier, d'un service de soins infirmiers à domicile, d'un service d'aide à domicile, mais également de services à destination des personnes atteintes de maladies dégénératives (Alzheimer, Parkinson...) et de leurs aidants. Accueil de jour autonome, équipe mobile spécialisée Alzheimer, plateforme de répit et d'accompagnement, formation des aidants, sont à la disposition des familles pour les accompagner au mieux dans la gestion quotidienne de la maladie.

Pour en savoir plus : <https://association-escale.fr/medico-social/>



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

Renseignement et inscription à l'un ou à l'ensemble des ateliers :

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

0 809 109 109 (numéro non surtaxé)

Possibilité d'accueil de votre proche aidé sur demande

FNMF — DG service communication — @fotolia.com. Ne pas jeter sur la voie publique.

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 jeudi 27 octobre 2022

De 14h00 à 16h30

Salle au siège de Regain

98 avenue Robert Schuman

47006 Agen cedex

Intervenant

Ergothérapeute

Accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve. Douleurs et mal-être physique, autant de facteurs qui peuvent s'immiscer dans votre santé. Comment être aidant et rester en bonne santé ?

Nous vous proposons un atelier pour prévenir les risques d'accidents en les informant sur les différentes techniques et outils pour aider lors des actes de la vie quotidienne (manutentions, transferts, etc..).



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Le jeudi 10 novembre 2022

De 14h00 à 16h30

Salle au siège de Regain

98 avenue Robert Schuman

47006 Agen cedex

Intervenant

Médecin en prévention
et gestion du stress

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. Cet atelier propose de transmettre des outils pour réguler stress, émotions et charge mentale afin de renforcer le maintien de sa santé.



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

Le jeudi 24 novembre 2022

De 10h00 à 13h30

Départ groupé de Regain

98 avenue Robert Schuman

47006 Agen cedex

Dans la vie de chacun, voir sa famille et ses amis, avoir des loisirs, prendre le temps de découvrir ou redécouvrir les richesses locales, être citoyen, travailler, etc ... sont des éléments essentiels pour un équilibre. Lorsqu'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncement.

Nous vous proposons une activité conviviale, un moment plaisir à partager ensemble.