



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

Depuis plusieurs années, **l'Adapei de la Corrèze**, association de parents, a décidé de développer une véritable offre de services à l'attention des aidants. Ainsi, l'Adapei de la Corrèze propose des actions ouvertes à TOUS les aidants comme les cafés des aidants, la formation des aidants.

L'Adapei a impulsé une recherche action avec de nombreux partenaires qui a conduit à l'écriture d'un guide d'essaimage et à l'ouverture d'un premier lieu expérimental pour les aidants Holà (Halte Orientation Lien pour les Aidants) à Cornil. La multiplication de ce type de lieu est en cours de réflexion.

L'Adapei s'est également inscrite dans le déploiement d'actions de sensibilisation et de soutien des jeunes aidants avec le soutien de l'association nationale JADE (Jeunes Aidants Ensemble).

L'ensemble de ces actions est coordonné par Laure Soulier-Vezine chargée de projet « aide aux aidants ». Tel 06 49 20 57 93 / laure.soulier-vezine@adapei-corrèze.fr

Renseignement et inscription

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



Association Française des
aidants

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 mardi 25 octobre 2022

De 14h à 16h30
Espace Guy Merle
20 Rue Eugène Daubech
19260 Treignac

Une psychologue

**Un éducateur 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 vendredi 4 novembre 2022

De 14h à 16h30
Espace Guy Merle
20 Rue Eugène Daubech
19260 Treignac

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 lundi 14 novembre 2022

De 14h à 16h30
Espace Guy Merle
20 Rue Eugène Daubech
19260 Treignac

Une psychologue

Une artiste peintre

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 de création à la fois personnelle et partagée, au travers d'une activité mettant en valeur la façon singulière de chacun à s'approprier un espace commun.