



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

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
/ 05 55 89 88 29

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

06 80 44 44 12

communication@pta24.fr

FNMF — DCI service communication — © fotolia.com. Ne pas jeter sur la voie publique.

EN PARTENARIAT AVEC:



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



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 mercredi 19 octobre 2022

De 14h à 16h

Salle de l'amicale laïque (salle n°1)

Adresse Terrasse de l'amitié (accès place Tourny)

24 290 Montignac

Animé par des
professionnels 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 où des professionnels vous donnent conseils et astuces pour rester en pleine forme et vous proposent des initiations pour maintenir votre capital santé.



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Le mercredi 9 novembre 2022

De 14h à 16h

Salle de l'amicale laïque (salle n°1)

Adresse Terrasse de l'amitié (accès place Tourny)

24 290 Montignac

Animé par une
musicothérapeute

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 en musicothérapie accompagne et sensibilise les participants à prendre soin de leur propre santé. Moyen d'expression privilégié, la musique stimule les émotions pour un mieux-être.



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

Le mercredi 23 novembre 2022

De 14h à 16h

Lieu de rendez-vous à définir
ultérieurement

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.