



**Principal acteur de santé en France**, la Mutualité Française est une organisation professionnelle. Elle fédère la quasi-totalité des mutuelles qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle agit pour élever le niveau de la protection sociale et améliorer la santé de la population notamment grâce à la prévention et promotion de la santé.

Pour en savoir plus : [www.mutualite.fr](http://www.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)

**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 plus de 1500 actions pour aider le grand public, les adhérents des mutuelles et les usagers des établissements mutualistes de Nouvelle-Aquitaine à prendre soin de leur santé. Pour en savoir plus : [www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr)

**Ateliers gratuits, sur inscription**  
Nombre de places limité à 12 personnes

### Renseignements

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine - Julien Moratille  
06 45 20 18 75 / [julien.moratille@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:julien.moratille@n.aquitaine.mutualite.fr)

### Inscriptions

[maisondesseniors@limoges.fr](mailto:maisondesseniors@limoges.fr) / 05 55 45 85 00



# 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

animé par  
un **Chargé de prévention**  
formé en **Santé des Aidants et**  
des intervenants « bien être »

**Maison des seniors**

FINANCEURS :



PARTENAIRES :



CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE



**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 15 mai 2023**  
De 14h à 16h

**Maison des seniors**  
12 rue des petites maisons  
87000 Limoges

**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 pour rester en forme. Cet atelier sera aussi l'occasion de faire le point sur sa condition physique.



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

**Le jeudi 25 mai 2023**  
De 14h à 16h

**Maison des seniors**  
12 rue des petites maisons  
87000 Limoges

**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. Dans cet atelier, il sera question de réfléchir ensemble au rôle d'aidant, ses limites mais aussi ses richesses ! Cet atelier sera aussi l'occasion de découvrir les bienfaits d'une activité relaxante.



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

**Le mardi 13 juin 2023**  
De 14h à 16h

**Maison des seniors**  
12 rue des petites maisons  
87000 Limoges

**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 autour du bien-être qui passe notamment par le lien aux autres. Cet atelier sera aussi l'occasion de découvrir les bienfaits d'une activité artistique.