



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. 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. aidants.fr

Vous apportez une aide régulière à un proche dépendant du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap. **Le P'tit Déj' des Aidants** offre un espace d'échanges, d'expression et d'écoute, dans lequel la parole peut être posée et entendue, sans honte ni retenue, sans peur d'être jugé. Les séances à thèmes sont animées par une psychologue et un travailleur social et ont lieu un mardi tous les deux mois à Felletin. lapausedesaidants23@orange.fr

L'EHPAD de Felletin est un établissement de 92 places d'hébergement permanent (dont une unité protégée de 13 places et 2 places d'hébergement temporaire) qui accueille aussi des personnes en situation de handicap. L'établissement assure également un service de repas à domicile. Pendant les vacances d'été, l'EHPAD accueille des personnes âgées dont les enfants ont une résidence secondaire en Creuse. fondationpartageetvie.org

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

06 86 82 48 74 | geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr

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

Demande à effectuer 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

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

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 7 novembre 2023
De 14h à 16h30
L' Espace Tibord du Chalard
17 Rue des Fossés à **Felletin**

Animé par une psychologue
et une enseignante en
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 lundi 13 novembre 2023
De 14h à 16h30
L' Espace Tibord du Chalard
17 Rue des Fossés à **Felletin**

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 lundi 20 novembre 2023
De 14h à 16h30
L' Espace Tibord du Chalard
17 Rue des Fossés à **Felletin**

Animé par une psychologue
et une art-thérapeute

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 de pratique artistique où il sera question de couleur et de paysage, de sensations et d'expression. Un temps créatif pour soi, partagé avec d'autres, à la recherche du plaisir de faire.