



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.

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, rendez-vous sur : 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 un opérateur privé en prévention et promotion de la santé. Chaque année, elle organise plus de 300 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 sur la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine, rendez-vous sur : www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr



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 - Zoé DICK BUENO
07 89 33 04 71 / zoe.dick-bueno@n.aquitaine.mutualite.fr

FNMF — DG service communication — @fofafa.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 12 octobre 2023

De 14h30 à 16h30
MSA des Charentes
1 place du 8 mai 1945
17500 JONZAC

Intervenants

Éducateur APA RESanté-vous

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. Dans cet atelier nous partagerons un temps de pratique d'activité physique adaptée.



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Le jeudi 19 octobre 2023

De 14h30 à 16h30
MSA des Charentes
1 place du 8 mai 1945
17500 JONZAC

Intervenants

Psychologue,
Sophrologue

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. Cet atelier vous invite à vous recentrer sur vous, vous relaxer autour d'un atelier découverte du shiatsu.



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

Le jeudi 26 octobre 2023

De 14h30 à 16h30
MSA des Charentes
1 place du 8 mai 1945
17500 JONZAC

Intervenants

Coordinatrice autonomie de
la DT Haute- Saintonge
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 pour échanger autour du bien-être qui passe notamment par le lien aux autres. Cet atelier propose des clés pour ne pas faire l'impasse sur cet élément essentiel de la vie.