



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

L'association **l'Escale** porte la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Sud Vienne, ainsi que 2 accueils de jour. Les plateformes d'accompagnement et de répit s'adressent aux aidants qui accompagnent une personne présentant une pathologie neuro-évolutive. Elle propose des solutions de répit adaptés à la situation de chaque proche aidant (répit à domicile, accueil temporaire, formations, ateliers d'échanges, séjours de répits...) Pour en savoir plus : www.soutenirlesaidants.fr – Contact : 06 25 91 24 98

Reconnue comme essentielle par [la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement](#), la prévention fait l'objet d'un dispositif particulier dans chaque département : la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (**CFPPA**). Rassemblant les acteurs majeurs du secteur, cette Instance apporte des réponses en termes d'actions grâce aux concours financiers de la CNSA.

Renseignement et inscription à l'un ou à l'ensemble des ateliers :

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine - Fabienne VENTENAT
06 86 21 63 74 / fabienne.ventenat@n.aquitaine.mutualite.fr

En cas de besoin, une prise en charge de l'aidé par une AMP est possible si la demande est faite en avance (deux semaines avant l'atelier).



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 jeudi 2 novembre 2023

De 14h à 16h30
Agence MSA
4 rue des Fayolles
86 400 Savigné

Intervenants :

Psychologue
Animateur activité physique
adaptée de SIEL BLEU

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 ?

Dans cet atelier, nous échangerons sur les moyens à notre disposition et nous partagerons un temps « gym douce ».



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Le jeudi 9 novembre 2023

De 14h à 16h30
Agence MSA
4 rue des Fayolles
86 400 Savigné

Intervenants :

Psychologue
Intervenant Qi gong
de CICÉRONE

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 même et à vous relaxer autour d'exercices de Qi gong.



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

Le jeudi 16 novembre 2023

De 14h à 16h30
Agence MSA
4 rue des Fayolles
86 400 Savigné

Intervenants :

Psychologue
Intervenant lien social
de CICÉRONE

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 lors de cette séance de vous présenter des activités « Lien social » organisées près de chez vous et échanger sur les opportunités et intérêts de créer et entretenir le lien aux autres ... et surtout de se faire plaisir.

Séance bilan

Jeudi 14 décembre de 14h à 16h30