



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

Depuis plusieurs années, **l'Adapei de la Corrèze**, association de parents, a décidé de développer une véritable offre de services à l'attention des aidants. Ainsi, l'Adapei de la Corrèze propose des actions ouvertes à TOUS les aidants comme les cafés des aidants, la formation des aidants.

L'Adapei a impulsé une recherche action avec de nombreux partenaires qui a conduit à l'écriture d'un guide d'essaimage et à l'ouverture d'un premier lieu expérimental pour les aidants HOLA (Halte Orientation Lien pour les Aidants) à Tulle et Brive.

L'Adapei s'est également inscrite dans le déploiement d'actions de sensibilisation et de soutien des jeunes aidants avec le soutien de l'association nationale JADE (Jeunes Aidants Ensemble).

L'ensemble de ces actions est coordonné par Laure Soulier-Vezine chargée de projet « aide aux aidants ». Tel 06 49 20 57 93 / laure.soulier-vezine@adapei-correze.fr

Renseignement et inscription

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 est possible pendant les séances.



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

**C'est gratuit
Inscrivez-vous vite !**

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 lundi 20 novembre 2023
De 14h à 16h
Espace de Vie Sociale
22 Rue de la Civadière
19200 USSEL

Psychologue
Animateur activité physique adaptée
Chargée de mission Icope

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

Le lundi 27 novembre 2023
De 14h à 16h
Espace de la Vie Sociale
22 Rue de la Civadière
19200 USSEL

Animateur atelier créatif
Intervenants vie sociale

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler... 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 création à la fois personnelle et partagée, au travers d'une activité mettant en valeur la façon singulière de chacun à s'approprier un espace commun.



ATELIER 3 : trouver un équilibre **Aidant et heureux**

Le lundi 4 décembre 2023
De 14h à 16h
Espace de la Vie Sociale
22 Rue de la Civadière
19200 USSEL

Psychologue
Intervenant en relaxation sophrologie

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, à ses limites mais aussi à 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.

Séance bilan

Lundi 15 janvier 2024 de 14h à 16h