

Aidants, votre santé parlons-en !

4 ateliers pour ceux qui accompagnent
au quotidien



- **Aidant et en forme**

avec un animateur APA & une chargée de mission Icope

Lundi 4 mars - 14h-16h

- **Aidant et heureux**

avec un psychologue & un sophrologue

Lundi 11 mars - 14h-16h

- **Aidant, mais pas seulement**

avec un art-thérapeute & un animateur de l'espace de vie sociale

Lundi 18 mars - 14h-16h

- **Séance bilan**

Lundi 15 avril - 14h-16h

Ateliers | Sur
GRATUITS | **INSCRIPTION**

✉ fabienne.ventenat@n.aquitaine.mutualite.fr

06 86 21 63 74 

Sur demande, accueil de votre proche
aidé, pendant les ateliers



À USSEL

**22 RUE DE LA CIVADIÈRE
ESPACE DE VIE SOCIALE (EVS)**

Soutien financier :

AIDANT ET EN FORME

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.

AIDANT ET HEUREUX

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.

AIDANT, MAIS PAS SEULEMENT

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.

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