



**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 près de 300 actions pour aider le grand public, les adhérents des mutuelles et les usagers des établissements mutualistes, à prendre soin de leur santé.

Pour en savoir plus : [www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr](http://www.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 : [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

**Le Dispositif d'Accueil et de Coordination (DAC)** intervient pour faciliter les parcours de santé et préserver l'autonomie des personnes, quel que soit leur âge, leurs pathologies ou handicaps. Il leur apporte un soutien personnalisé pour rester vivre à leur domicile, mieux vivre leur maladie, accompagner leurs proches et leur entourage.

Pour tout contact : 0809 109 109 (prix d'un appel local)

Pour en savoir plus : [www.dac-47.fr](http://www.dac-47.fr)

**Pour obtenir des informations supplémentaires  
ou vous inscrire à l'un ou à l'ensemble des ateliers :**

[magali.chapelle@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:magali.chapelle@n.aquitaine.mutualite.fr)

06 37 84 79 67



# 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



**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 septembre 2024,**

De 14h00 à 16h30

Maison de quartier de Coussan  
Route de l'église Saint Vincent  
47200 Marmande

**Christine Réglat**

Professeur de yoga

**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, accessible à tous, où un professionnel vous apportera des conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme.

Prévoir, si possible, d'amener tapis de yoga, coussin et couverture



### **ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux**

**Le vendredi 20 septembre 2024,**

De 14h00 à 16h30

Maison de quartier de Coussan  
Route de l'église Saint Vincent  
47200 Marmande

**Ornella Devoti**

Sonothérapeute

«Voyage sonore»

**Et moi dans tout ça ?** Tristesse, angoisse, découragement sont des sentiments exprimés par les aidants. Le souci de l'autre est si important que l'on peut parfois avoir tendance à s'oublier. En s'appuyant sur le bienfait de la musique, des sons et des vibrations, une professionnelle de la sonothérapie vous propose des clés pour parvenir à vous relaxer et prendre en charge votre proche de manière plus apaisée.

Nombre de places limité à 15 participants.



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

**Le jeudi 26 septembre 2024,**

De 14h00 à 16h30

Ma Terre née  
6 rue de la Libération  
47200 Marmande

**Marion Etcheverry**

Potière-céramiste

«Ma terre née»

**Dans la vie de chacun,** voir sa famille, ses amis, travailler, avoir des loisirs sont essentiels au quotidien. Mais lorsque l'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements. Animée par un potière céramiste art thérapeute, nous vous proposons une activité «ré-créative», favorisant l'expression, le partage des émotions et des sentiments.

Nombre de places limité à 8 participants.