

Aidants, votre santé parlons-en !

4 ateliers pour ceux qui accompagnent
au quotidien



- **Aidant et en forme**
avec un animateur APA et une infirmière ICOPE
Lundi 22 septembre 2025 - 14h-16h
- **Aidant, mais pas seulement**
avec une association locale
Lundi 29 septembre 2025 - 14h-16h
- **Aidant et heureux ?**
avec une sophrologue et une psychologue
Lundi 6 octobre 2025 - 14h-16h
- **Séance bilan**
Lundi 10 novembre 2025 - 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 VILLEFAGNAN

Salle des associations
14 rue du Champ de Foire

Soutien financier :



CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

Partenaires :



GHT de Charente
Groupement
Hospitalier de
Territoire



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. Nous partagerons un temps de découverte de la sophrologie autour d'exercices voués à apporter détente et relaxation.

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 de partager un temps d'activité manuelle et d'échanger sur les associations et structures locales qui animent les temps de loisir et favorisent le lien social.

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