



Principal acteur de santé en France, la Mutualité Française est une organisation professionnelle. Elle fédère la quasi-totalité des mutuelles qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle agit pour éléver le niveau de la protection sociale et améliorer la santé de la population notamment grâce à la prévention et promotion de la santé

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, rendez-vous sur : www.aidants.fr

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 le principal opérateur privé en prévention et promotion de la santé. Chaque année, elle organise plus de 1500 actions pour aider le grand public, les adhérents des mutuelles et les usagers des établissements mutualistes de Nouvelle-Aquitaine à prendre soin de leur santé. Pour en savoir plus sur la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine, rendez-vous sur : www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr

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

Fabienne Ventenat au 06 86 21 63 74 / fabienne.ventenat@n.aquitaine.mutualite.fr

FNMF – DCI service communication – © folia.com. Ne pas jeter sur la voie publique.



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**

AVEC LE SOUTIEN DE





Vous accombez 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 7 octobre 2021

De 14h00 à 16h30



Centre socioculturel du Confolentais

2 rue Saint Michel
16 500 Confolens

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 ?

Une infirmière et un sophrologue seront à votre écoute pour échanger des astuces simples et adaptées à la détente et à l'entretien de votre santé au quotidien.



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux



Le jeudi 14 octobre 2021

De 14h00 à 16h30



Centre socioculturel du Confolentais
2 rue Saint Michel
16 500 Confolens

Et moi dans tout ça ? 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.

Une psychologue et une art thérapeute vous proposent des clés pour repérer ces différentes émotions qui nous assaillent, les gérer et mieux se retrouver.



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



Le jeudi 21 octobre 2021

De 14h00 à 16h30



Centre socioculturel du Confolentais
2 rue Saint Michel
16 500 Confolens

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs..., contribuent à un équilibre essentiel. Vous avez peut-être perdu le goût de sortir, d'aller à la rencontre des autres, de rechercher des activités ou de prendre du temps pour vous.

Venez découvrir des activités proposées près de chez vous au cours d'une séance utile pour garder le moral et préserver les liens sociaux.