



Principal acteur de santé en France, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours elle se bat pour élever le niveau de la protection sociale et améliorer la santé de la population notamment grâce à la prévention.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur :

www.prioritesantemutualiste.fr

Depuis sa création en 2003, 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 plateforme d'accompagnement et de répit Les Rives, Le Relais est un dispositif destiné aux proches aidants de personnes malade Alzheimer ou de maladie apparentée dans le but de prévenir les situations d'épuisement. Ainsi nous proposons des solutions individualisées aux aidants, leur donnant accès librement à un espace où ils peuvent être écoutés, soutenus, informés, trouver du répit mais aussi prendre soins d'eux et créer des liens avec des pairs.

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

Contact : Lorraine HUGON
tél : 01 55 07 57 80
lhugon@mutualite-idf.fr

La santé des **aidants** parlons-en !



Trois ateliers pour échanger, partager et trouver des réponses concrètes



Vous accompagnez quotidiennement une personne atteinte de maladie, le handicap ou dépendant du point de vue physiquement. C'est pourquoi nous vous proposons un atelier convivial. Animés par des professionnels, venez partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation.



ATELIER 1 : redécouvrir un bien-être physique Aidant et en forme

Le 30 Novembre 2017
De 14h00 à 17h00
142- 146, avenue du Belvédère
93310 Le Pré Saint-Gervais

Daley Vanh Sounaphong
Sophrologue
Caroline Guillaud
Chef de projets Santé



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Le 7 Décembre 2017
De 14h00 à 17h00
142- 146, avenue du Belvédère
93310 Le Pré Saint-Gervais

Maité Fontaine
Psychologue clinicienne
Philippe Cambon
Art thérapeute



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

Le 14 Décembre 2017
De 14h00 à 17h00
142- 146, avenue du Belvédère
93310 Le Pré Saint-Gervais

Claudine Guédrat
Formatrice
Catherine Doutresoul
Psycho-socio esthéticienne

nt un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la fait de l'âge. Vous êtes peut-être fatigué(e), moralement et invitons à participer à trois ateliers gratuits, dans un cadre neez parler de la santé en rencontrant, échangeant et partageant vivent la même situation que vous.

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 pour rester en forme.

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. Dans cet atelier, il sera question de réfléchir ensemble au rôle d'aidant, ses limites mais aussi ses richesses !

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler, etc. 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 pour échanger autour du bien-être qui passe notamment par le lien aux autres.