



**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](http://www.prioritesantemutualiste.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, rendez-vous sur :

**[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)**

**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](mailto:lhugon@mutualite-idf.fr)

# La santé des **aidants** Ma santé, j'y tiens !



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

Le 14 Mars 2018  
De 14h00 à 17h00  
Hôpital de jour Sainte-Marie  
167, rue Raymond Losserand  
75014 Paris

Kadija CHAIBI  
Socio-esthéticienne



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

Le 21 Mars 2018  
De 14h00 à 17h00  
Hôpital de jour Sainte-Marie  
167, rue Raymond Losserand  
75014 Paris

Sophie DE HEULME  
Psychologue



## **ATELIER 3 : redécouvrir un bien-être physique Aidant et en forme**

Le 28 Mars 2018  
De 14h00 à 17h00  
Hôpital de jour Sainte-Marie  
167, rue Raymond Losserand  
75014 Paris

Damien COLLOMBAT  
Éducateur en activité  
physique adaptée

**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.**

**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.

**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 !

**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.