

Niort, le 10 octobre 2018

Santé des aidants

Fressines-Mougon-Celles-sur-Belle (79) : Ateliers « Aidants, votre santé parlons-en ! »

Vous accompagnez quotidiennement un proche touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous êtes peut-être fatigué(e), moralement et physiquement. Participez à nos 3 ateliers pour souffler et prendre soin de votre santé !

Aider un proche au quotidien impacte la santé

Qu'il s'agisse d'une dépendance liée à la maladie, l'âge ou le handicap, c'est le plus souvent un membre de la famille qui vient en aide à la personne dépendante. Aider et accompagner une personne en situation de perte d'autonomie est un acte volontaire et bien souvent naturel. Mais cet engagement a un impact pour l'aidant, sur sa vie sociale, affective et sur sa santé. Cette situation est propice à l'épuisement physique et psychologique. Il n'est pas toujours facile de le mesurer, de s'en protéger ou de trouver de l'aide.

Des ateliers pour échanger, partager et trouver des réponses concrètes

« Aidants, votre santé parlons-en ! » est un programme destiné aux proches aidants pour prévenir les problèmes de santé liés à la relation d'aide. Au cours de trois ateliers de 2h, les participants s'accordent un moment de répit : dans une ambiance conviviale, ils partagent leurs expériences avec d'autres personnes qui vivent la même situation, et expérimentent de nouvelles activités pour souffler (activité physique, relaxante et artistique).

► Informations pratiques :

- Atelier « Aidant et en forme » pour redécouvrir un bien-être physique : le jeudi 25 octobre, de 14h30 à 16h30 à la salle des fêtes de Fressines (route de Mougon)
- Atelier « Aidant et heureux » pour trouver un équilibre : le jeudi 8 novembre, de 14h30 à 16h30, à la Maison pour tous de Mougon-Thorigné (1 rue Jacques Bujault)
- Atelier « Aidant, mais pas seulement... » pour préserver un lien social : le jeudi 22 novembre, de 14h30 à 16h30, à la Salle des jardins de Celles-sur-Belle (3 rue des Jardins)

Les ateliers sont gratuits (sur inscription) ; ils s'adressent à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

Si vous avez des difficultés pour vous rendre à ces ateliers, des solutions de transport en covoiturage peuvent être réfléchies.

Renseignements et inscription : 05 49 29 79 79

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

A propos de la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

Présidée par Jean-Louis Jayaq, la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine est l'instance de représentation, de coordination et de promotion du mouvement mutualiste dans la région. Elle fédère près de 200 mutuelles santé qui, ensemble, protègent près de 3 millions de néo-Aquitains (1 personne sur 2).

Aux côtés des 300 services de soins et d'accompagnement mutualistes (centres de santé, centres audition, optique, dentaire, établissements pour la petite enfance, les jeunes, les personnes âgées, les personnes handicapées...), elle joue un rôle majeur pour l'accès aux soins, dans les territoires. Elle est également le 1er acteur privé de prévention santé avec près de 1100 actions menées en 2017 en Aquitaine, Poitou-Charentes et Limousin au profit des adhérents des mutuelles, des usagers des établissements mutualistes et du grand public. **Plus d'infos sur nouvelle-aquitaine.mutualite.fr - @MutNouvelleAquitaine**

Contact Presse : Marcia Régeard : 06 76 50 41 15 - marcia.regeard@n.aquitaine.mutualite.fr

Des visuels en haute définition peuvent vous être transmis sur demande.