



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, 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

Le CLIC :

- Oriente et informe notamment sur la vie quotidienne, la santé et la sécurité, l'habitat, l'hébergement en maison de retraite, la vie sociale et culturelle, l'accès aux droits.
- Evalue l'ensemble des besoins ; et selon les demandes et les difficultés, aide pour la mise en place effective des différents services à domicile.
- Organise le soutien à domicile, en partenariat avec les services d'aide à domicile et les professionnels de la santé et du social.
- Coordonne un réseau de professionnels du domaine médico-social afin de répondre aux attentes des usagers et aux besoins des territoires.
- Insuffle une réelle dynamique de territoire en organisant et en participant à des actions collectives pour la population, les aidants naturels, les professionnels et en faisant remonter aux institutions les observations pertinentes sur le territoire.
- Analyse les situations de suspicion de maltraitance des personnes âgées vivant à domicile et recherche les réponses médico-sociales, adaptées avec les partenaires concernés. Il contribue au développement de la bientraitance.

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

Contact CLIC Epinal :
Céline ROUSSEL
tél : 03 29 38 52 81
clicepinal@vosges.fr

Contact Mutualité Française Lorraine :
Marie PAGLIA
tél : 06 85 93 70 24
paglia.m.mfl@orange.fr



VOSGES
Le Département



Vous invitent
aux **Rencontres**
Santé

La santé des aidants parlons-en !



Film-débat « Ensemble ! »

**Suivi de trois ateliers
pour échanger, partager et trouver
des réponses concrètes**

PARTENAIRES





Vous accompagnez quotidiennement un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous êtes peut-être fatigué(e), moralement et physiquement. C'est pourquoi nous vous invitons à participer à trois ateliers gratuits, dans un cadre convivial. Animés par des professionnels, venez parler de la santé en rencontrant, échangeant et partageant une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous.

« Ensemble ! », film-débat le 1^{er} février 2016 à 14h30
Salle de conférence - Centre des congrès - 7, avenue Saint Dié - 88000 EPINAL **Ouvert à tous**

3 ateliers gratuits sur inscription



ATELIER 1 : être aidant et bien se nourrir **Aidant et en forme**

Le 25 février 2016

De 15h à 17h30

Intervenant : diététicienne

Foyer logement « Le chapitre »
15, place de l'Âtre
88000 Epinal

Accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve; douleurs, difficultés de sommeil, mal-être physique peuvent s'immiscer dans votre vie. Nous vous proposons un atelier animé par une diététicienne, pour découvrir des conseils simples et adaptés à votre quotidien, pour rester en forme grâce à votre alimentation.

La séance se terminera par une relaxation guidée.



ATELIER 2 : trouver un équilibre **Aidant et serein**

Le 03 mars 2016

De 15h à 17h30

Intervenant : animatrice gymnastique de prévention

Foyer logement « Le chapitre »
15, place de l'Âtre
88000 Epinal

Et moi dans tout ça ? Tristesse, angoisse, découragement, s'accompagnent souvent d'une grande lassitude qui empiète sur la forme physique. Nous vous proposons un atelier animé par une éducatrice sportive qui vous montrera des exercices faciles à reproduire pour utiliser au mieux votre vitalité et apprendre à vous détendre.

(Merci de veiller à porter une tenue décontractée et d'apporter une couverture et 2 coussins).



ATELIER 3 : mieux se connaître... pour mieux communiquer **Aidant, mais pas seulement...**

Le 10 mars 2016

De 15h à 17h30

Intervenant : art-thérapeute

Foyer logement « Le chapitre »
15, place de l'Âtre
88000 Epinal

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 un atelier pour échanger autour du bien-être, qui passe par l'estime de soi, pour créer le lien aux Autres.

La séance se terminera par une relaxation guidée.