



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

L'ESA du Lunévillois en quelques mots :

> Intervention non médicamenteuse auprès de personnes diagnostiquées de Maladies Neuro Dégénératives (Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées, Maladie de Parkinson, Sclérose en plaques...)

> Réalisation sur prescription de 15 séances de soins de réhabilitation et d'accompagnement à domicile, prises en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

> Une équipe composée d'ergothérapeutes, d'assistantes de soins en gériatrie et d'une infirmière coordinatrice.

Les objectifs sont les suivants :

- Maintenir ou développer les capacités cognitives, motrices et sensorielles ainsi que l'indépendance, l'autonomie et la communication.
- Aider à la préservation de l'image de « soi » et le maintien de l'identité.
- Favoriser la confiance en soi, le plaisir et le bien-être du patient.
- Maintenir et/ou améliorer la qualité de vie du patient et de son entourage.
- Améliorer la relation patient-aidant en prévenant les complications et amener l'aidant à s'adapter.
- Valoriser l'action et le rôle de l'aidant.
- Conseils sur l'aménagement du domicile.

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

Contact ESA du Lunévillois :
Charlotte SURMELY
tél : 07 85 48 37 22
esa.lunevillois@fedes54.admr.org

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



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 13 septembre 2016 à 14h30
Salon des Halles - Place Leopold - 54300 LUNEVILLE

Ouvert à tous

Pendant cette action, si votre proche souhaite participer à un atelier animé par les professionnels de l'ESA du Lunévillois, merci de nous contacter au 07 85 48 37 22



3 ateliers gratuits sur inscription

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

Le 26 septembre 2016
De 14h30 à 17h00
Intervenant : diététicienne

Maison du Département
28, rue de la République
54300 LUNEVILLE

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 octobre 2016
De 14h30 à 17h00
Intervenant : animatrice gymnastique de prévention

Maison du Département
28, rue de la République
54300 LUNEVILLE

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 octobre 2016
De 14h30 à 17h00
Intervenant : art-thérapeute

Maison du Département
28, rue de la République
54300 LUNEVILLE

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.