



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.prioritesante.mutualiste.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 :

- 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 quinze 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 :
Mutualité Française Grand Est
03 83 20 43 84
kessertel@mfge.fr

Possibilité d'accueil de votre proche.
Merci de contacter
ESA du Lunévillois
au 03 83 42 18 07



Vous invitent
aux **Rencontres**
Santé

aidants

votre santé, 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 un film-débat et 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 **jeudi 5 octobre 2017 à 14h30**
Cinéma Bon accueil - 5, rue des Capucins à BLAMONT

Ouvert à tous
Sur inscription

Possibilité d'accueil de votre proche. Merci de contacter ESA du Lunévillois au 03 83 42 18 07



3 ateliers gratuits sur inscription

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

Jeudi 12 octobre 2017

De 14h30 à 16h30

Intervenant : Mutualité Française Grand Est

Salle de la ComCom
de Vezouze en Piémont
38, rue de voise - BLAMONT

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 pour vous faire découvrir comment améliorer votre sommeil et pour vous montrer des exercices de relaxation, faciles à reproduire chez vous. Ce qui vous permettra d'utiliser au mieux votre vitalité en apprenant à vous détendre.

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



ATELIER 2 : trouver les bons gestes Aidant et serein

Jeudi 19 octobre 2017

De 14h30 à 16h30

Intervenant : Sapeurs-Pompiers de Blamont

Salle de la ComCom
de Vezouze en Piémont
38, rue de voise - BLAMONT

Prendre soin de son proche au quotidien nécessite une connaissance des gestes adaptés, parfois une minute d'inattention et cela peut être l'accident... : étouffement, saignements, inconscience, chute, malaise, arrêt cardiaque... il y a des gestes simples, qui, s'ils sont pratiqués rapidement et correctement, peuvent sauver des vies. Cet atelier vous permettra d'apprendre à apprécier la situation, à savoir lancer l'alerte et à réaliser les gestes de premiers secours de manière appropriée.



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

Jeudi 9 novembre 2017

De 14h30 à 16h30

Intervenant : art-thérapeute

Salle de la ComCom
de Vezouze en Piémont
38, rue de voise - BLAMONT

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.