



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, 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

La Mutualité Française Grand Est, présidée par Laurent MASSON, rassemble près de 180 mutuelles (qui protègent plus de 2,6 millions de personnes) et gère 131 services de soins et d'accompagnement. Dans le Grand Est, elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles et met en œuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.

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

Contact :
Mutualité Française Grand Est
Pôle prévention et promotion
de la santé

03 26 84 51 71
vbrochard@mfge.fr



Vous invitent
aux **Rencontres**
Santé

aidants
votre santé, parlons-en !



Trois ateliers
pour échanger, partager et trouver
des réponses concrètes

PARTENAIRES

FNMF — DCI service communication — avril 2014 — © fotolia.com





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.



ATELIER 1 : souplesse et coordination Aidant et en forme

Le 10 novembre 2017
De 14h à 16h30
Salle de sport
Lieu dit « La Cachette »
255 rue Jean Jaurès NOUZONVILLE

Hamid ZAIM
Educateur sportif,
Club Sportif Nouzonville Ardennes
Elodie PARISOT
Chargée de projets
Mutualité Française Grand Est

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 forme ? Nous vous proposons un atelier autour de la souplesse et la coordination. Cet atelier permet de travailler la souplesse du corps, de lutter contre l'anxiété et le stress, de vous défouler et d'évacuer les tensions, de travailler la coordination et le tonus musculaire.



ATELIER 2 : pratique de la sophrologie Aidant et heureux

Le 17 novembre 2017
De 14h à 16h30
Salle du Foyer des anciens
21 rue Jean-Baptiste Clément
NOUZONVILLE

Valérie LOMBARD
Sophrologue
Elodie PARISOT
Chargée de projets
Mutualité Française Grand Est

Et moi dans tout ça ? Tristesse, angoisse, découragement sont des sentiments régulièrement 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 surtout question de vous et de prendre soin de vous. Au programme de ce second atelier : détente et relaxation pour mieux se recentrer sur soi tout en continuant à prendre soin de l'autre. L'occasion aussi de travailler votre posture pour mieux préserver votre corps au quotidien.



ATELIER 3 : à la découverte de nos talents Préserver un lien social

Le 24 novembre 2017
De 14h à 16h30
Salle du Foyer des anciens
21 rue Jean-Baptiste Clément
NOUZONVILLE

Marie BOURGUIN
Art-thérapeute
Marie-Agnès ROLAND
Les peintres Nouzonnais
Elodie PARISOT
Chargée de projets
Mutualité Française Grand Est

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler, etc. sont des éléments essentiels. Vos petits ou grands talents cachés le sont également, ils font qui vous êtes. Chant, dessin, cuisine, vous êtes tous des artistes en devenir. Cet atelier sera l'occasion de partager tous ensemble des activités ludiques, de s'exprimer et de partager autour de vos passions et envies et surtout de faire découvrir aux autres vos talents respectifs.