



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 actualités de la Mutualité Française sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles qui protègent 2,4 millions de personnes, soit 42% de la population.

Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.

[www.grandest.mutualite.fr](http://www.grandest.mutualite.fr)

L'Association Française des aidants: 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. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

La plateforme Accueil Accompagnement Aidant de l'OHS de Nancy (OHS-AAA) offre un soutien social et psychologique aux aidants s'occupant d'une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative ou d'un proche âgé en perte d'autonomie.

La plateforme contribue à la mise en place de dispositifs de répit afin de prévenir l'épuisement de l'aidant et contribuer au maintien à domicile de la personne aidée.

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire aux ateliers :

Karina DURAND  
Mutualité Française Grand Est  
06 71 46 06 42  
[kdurand@mfge.fr](mailto:kdurand@mfge.fr)



# Rencontre Santé

AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

Vous accompagnez régulièrement un proche ?  
Et vous, qui prend soin de vous ?



## FILM-DÉBAT « AIDANTS »

Lundi 12 novembre 2018 à 14h30

(accueil à partir de 14h00)

La Filoche

90, rue René Cassin à CHALIGNY (54230)

suivi de **TROIS ATELIERS**

pour échanger, partager et trouver  
des réponses concrètes

OUVERT À TOUS

Les partenaires :





Vous accompagnez régulièrement un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous ressentez peut-être une fatigue morale ou physique. Nous vous invitons à participer à trois ateliers santé gratuits, au cours desquels vous pourrez échanger et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, dans un cadre convivial et entourés de professionnels.

## ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



### ATELIER 1 : Trouver l'équilibre Aidant et en forme

Lundi 26 novembre 2018  
De 14h30 à 16h30  
La filoche  
90 Rue René Cassin  
54230 Chaligny

Intervenant :  
Animatrice de gymnastique  
de prévention

Accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve : douleurs, difficultés de sommeil, mal-être physique, stress... Cet atelier vous donnera la possibilité de découvrir des exercices faciles à reproduire pour utiliser au mieux leur vitalité et apprendre à se détendre.



### ATELIER 2 : Trouver les bons gestes Aidant et serein

Lundi 3 décembre 2018  
De 14h30 à 16h30  
La filoche  
90 Rue René Cassin  
54230 Chaligny

Intervenant :  
Sapeurs-Pompiers

Prendre soin de son proche au quotidien nécessite une connaissance des gestes adaptés, parfois une minute d'inattention et cela peut-être l'accident... : 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...

Lundi 10 décembre 2018  
De 14h30 à 16h30  
La filoche  
90 Rue René Cassin  
54230 Chaligny

Intervenant :  
Art-thérapeute

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.

## Renseignements / inscriptions

Contact : Karina DURAND  
Mutualité Française Grand Est

06 71 46 06 42  
kdurand@mfge.fr



Possibilité d'accueil de votre proche et de moyen de transport adapté sur inscription.