



Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 4,2% de la population. 149 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. 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

RIVAGE créée fin 2012 avec le soutien de l'ARS Grand Est, Rivage est une plateforme d'accompagnement et de répit dédiée aux aidants d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés, de la maladie de Parkinson, de Sclérose en Plaque et ou de personnes âgées en perte d'autonomie. Sa mission est d'apporter aux aidants une écoute, un soutien, de trouver avec eux des clés, des outils pour que l'accompagnement de la personne aidée se fasse dans les meilleures conditions, parce que de leur bien être dépend celui de leur proche. Rivage organise également des ateliers d'informations et de prévention santé, des formations ainsi que des escapades, moments privilégiés entre aidants qui leur permettent de souffler, d'échanger, de se ressourcer le temps d'un moment de répit.

Cécilia Vergendo Passant - Coordinatrice Rivage Sud -03.89.32.47.87 / cpassant@pa.asso.fr

La Clé des Aînés service de la Ville de Mulhouse à destination des seniors, de leurs familles et des aidants. Une équipe de professionnels accueille les mulhousiens pour répondre à leurs questions sur le vieillissement, l'accès aux aides, les ressources mobilisables. Le service organise également des actions collectives d'information et de prévention en lien avec la démarche Ville Amie des Aînés à laquelle la collectivité a adhéré en 2016. La Clé des Aînés est ouverte du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 17h (fermé le jeudi)

03.89.33.79.29

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire (conseillé) aux ateliers :

Contact :
Florine JOLY
Mutualité Française Grand Est

06 17 86 40 88
fjoly@mfge.fr



Rencontre Santé

AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

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



THÉÂTRE-DÉBAT «AIDANTS ET AIDÉS : LE BIEN-ÊTRE EN JEU»

Mardi 16 octobre 2018 - 17h

Salle ACL Saint Fridolin - 9 Rue des Pins - MULHOUSE

suivi de **TROIS ATELIERS**
pour échanger, partager et trouver
des réponses concrètes

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.



ATELIER 1 : Bien être Aidant et serein

Mercredi 7 novembre
de 10h à 12h
à la Maison du temps libre,
16 Rue Engel Dollfus
MULHOUSE

Intervenant :
Association

Accompagner un proche peut mettre le corps et l'esprit à rude épreuve : douleurs, difficultés de sommeil, agitation, mal-être, peuvent s'immiscer dans votre vie. Cet atelier permet de découvrir différents exercices de relaxation rapides et faciles à reproduire chez vous afin de retrouver votre calme et votre énergie.



ATELIER 2 : Bien manger Aidant et en forme

Mercredi 14 Novembre
de 10h à 12h
à la Maison du temps libre,
16 Rue Engel Dollfus
MULHOUSE

Intervenant :
Diététicienne

Cet atelier permettra aux aidants de découvrir, au travers de conseils simples et adaptés à leur quotidien, la meilleure façon de rester en forme grâce à une alimentation équilibrée.



ATELIER 3 : Visite de la Filature de Mulhouse Aidant, mais pas seulement...

Mercredi 21 novembre
de 9h45 à 12h
Filature de Mulhouse
20 Allée Nathan Katz
MULHOUSE

Intervenant :
Rivage

Envie de prendre l'air ou de faire de nouvelles rencontres ? La plateforme de répit Rivage vous propose une escapade culturelle ; moment privilégié entre aidants pour souffler, échanger et se ressourcer le temps d'un moment de répit.