

- ◆ **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 infos et actualités de la Mutualité Française sur : 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 47% 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
- ◆ **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
- ◆ **Le réseau des aidants de Verdun**, réunit un certain nombre de professionnels ADAPAH, ADMR, du Département, ILCG, MSA...
- ◆ **Interm'Aides 55**, depuis sa création en 2013, est l'un des services proposés par l'association SSIAD/AJ d'Ancerville, membre du réseau ADMR qui gère également le service de soins infirmiers à domicile, l'équipe Spécialisée Alzheimer du Nord Meusien et l'accueil de jour « les Côtelles » qui permet la prise en charge en journée des patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou apparentée. Interm'Aides55 est une plateforme d'accompagnement et de répit à destination des aidants. A ce titre, elle propose un éventail de services de répit, car il est essentiel que l'aidant prenne soin de lui pour pouvoir prendre soin de la personne accompagnée.
- ◆ **ESA Nord Meusien**, l'équipe Spécialisée Alzheimer du Nord Meusien intervient auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentées. Elle réalise, sur prescription médicale, des séances de soins de réhabilitation et d'accompagnement à domicile. L'ESA a principalement pour objectif de maintenir l'autonomie du patient dans les activités de la vie quotidienne, les loisirs et les activités relationnelles et sociales et d'informer et d'accompagner l'aidant dans son cheminement et dans ses démarches afin de pérenniser le maintien à domicile.
- ◆ **Le réseau territorial ADOR**, vous accompagne sur le Nord Meusien par le biais de programmes d'éducation thérapeutique de proximité pour la prise en charge des maladies chroniques, avec une équipe pluriprofessionnelle formée à l'E.T.P et vous, votre entourage et l'équipe de premier recours dans le cadre du Maintien à domicile pour anticiper et organiser les sorties d'hospitalisation et les soins palliatifs, ment et dans ses démarches afin de pérenniser le maintien à domicile.




Rencontre santé

AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

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



FILM-DÉBAT «AIDANTS»

Lundi 15 octobre 2018 à 15h - (accueil à partir de 14h30)

Centre Social et Culturel Espace Pauline Kergomard,
9 rue Jean Pache à VERDUN

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

OUVERT À TOUS

Les partenaires :



FNMF — DCI service communication — Juin 2017 — © foctolia.com



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 : Bien se nourrir, aidants/aidés Aidant et en forme

Lundi 5 novembre 2018
De 14h30 à 16h30
Résidence autonomie «Les Mirabelles»,
Place St Nicolas
55100 VERDUN

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. Ce sera l'occasion d'avoir des astuces et des recettes pour manger sereinement avec leur proche aidé.



ATELIER 2 : Sommeil et détente Aidant et serein

Lundi 12 novembre 2018
De 14h30 à 16h30
Résidence autonomie «Les Mirabelles»,
Place St Nicolas
55100 VERDUN

Intervenant :
Relaxologue

Accompagner un proche peut mettre le corps et l'esprit à rude épreuve : douleurs, difficultés de sommeil, mal-être physique, peuvent s'immiscer dans votre vie. Cet atelier permet de 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 veillez à porter une tenue décontractée et d'apporter une couverture)



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

Lundi 19 novembre 2018
De 14h30 à 16h30
Résidence autonomie «Les Mirabelles»,
Place St Nicolas
55100 VERDUN

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 : Mutualité Française Grand Est
Karina DURAND

06.71.46.06.42
kdurand@mfge.fr



Possibilité d'accueil de votre proche par Intermaïdes
03.29.75.49.91 - Intermaïdes55@fedes55.admr.org