

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST ET SES PARTENAIRES  
METTENT EN PLACE À MUTZIG DÈS LE 10 OCTOBRE LES ATELIERS :

## "AIDANT, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN"

[DANS LE CADRE DU "MOIS DES AIDANTS" ORGANISÉ PAR LE DÉPARTEMENT DU BAS-RHIN]

Le maintien à domicile des personnes dépendantes repose fortement sur la famille et l'entourage. Leur implication auprès des aînés dans un environnement affectif rassurant permet sans aucun doute de répondre aux souhaits des personnes de rester chez elles. Cette dimension solidaire et généreuse doit être reconnue, soutenue et valorisée. La récente loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillessement s'inscrit dans cette dynamique en consacrant la notion de "proche aidant" et en reconnaissant à celui-ci un droit au répit. Dans ce nouveau cadre, le Département du Bas-Rhin confirme son engagement et sa politique volontariste d'aide et de soutien aux aidants en mettant en place pour la 2<sup>e</sup> année consécutive le "Mois des aidants".

Convaincus de l'importance de cette initiative, la Mutualité Française Grand Est et ses partenaires ont donc décidé eux aussi de s'associer à l'évènement, afin de permettre aux personnes concernées de mieux vivre leur rôle d'aidant en développant des solutions de répit pour prévenir l'épuisement.

Comme annoncé à l'occasion de la pièce de théâtre "La confusionite" (le 26 septembre dernier) trois ateliers prolongeront ce temps fort :

🔊 **MARDI 10 OCTOBRE DE 14H À 16H** - Salle du repère, place du Marché à SCHIRMECK  
Atelier "Aidant et en forme" - En présence de Emilie FREISE, ergothérapeute de l'ESA de Molsheim  
Objectifs : redécouvrir un bien-être physique, échanger autour des notions de santé, exprimer ses difficultés dans la gestion du quotidien avec son proche, préserver le bien-être physique en apportant des conseils pratiques pour gérer son quotidien auprès de son proche.

🔊 **MARDI 24 OCTOBRE DE 14H À 16H** - Médiathèque de Wisches, rue de la Gare à WISCHES  
Atelier "Aidant et serein" - En présence de Francine FRIEDERICH, philosophe, et de Robert LEHMANN, membre de l'Association des randonneurs de Schirmeck  
Objectifs : proposer un temps favorisant la prise de recul, interroger ses représentations et sa place en tant qu'aidant et partager ses réflexions et s'enrichir des autres.

🔊 **MARDI 7 NOVEMBRE DE 14H À 16H** - Maison des loisirs, 32 rue Principale à SAULXURES  
Atelier "Aidant mais pas seulement" - En présence de Cristelle LACH, art-thérapeute.  
Objectifs : préserver le lien social (familial, amical, professionnel), favoriser l'accès à un temps pour soi par un média artistique et connaître les dispositifs permettant d'avoir accès à un temps de répit.

📍 **Renseignements et inscriptions : 03 88 55 91 74 ou [npedron@mfge.fr](mailto:npedron@mfge.fr)**

Gratuit et ouvert à tous sous réserve d'inscription préalable