

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST ET SES PARTENAIRES METTENT EN PLACE  
À MIRECOURT LE 31 MAI PROCHAIN LE 1<sup>ER</sup> ATELIER DU PROGRAMME :

# "AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !"

En France, plus de 8 millions de personnes prennent soin d'un proche fragilisé. Cette dimension solidaire et généreuse doit être reconnue, soutenue et valorisée, et 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.

Convaincus de l'importance de la valorisation des aidants, la Mutualité Française Grand Est et le Centre hospitalier ouest-vosgien mettent en place à Mirecourt un programme de prévention intitulé "Aidants, votre santé parlons-en" afin de permettre aux personnes concernées (tous aidants confondus : enfants handicapés, AVC, Alzheimer, etc.) de mieux vivre leur rôle d'aidant en développant des solutions de répit pour prévenir l'épuisement. *Durant ces rencontres santé, une solution de prise en charge du proche dépendant sera proposée aux participants.*

Après la diffusion du documentaire "Ensemble" ayant donné lieu à un temps de débat, le **premier atelier du programme sera pour sa part consacré à la nutrition. Baptisé "aidant et en forme : bien se nourrir aidant/aidé"**, il sera animé par une chargée de projet Prévention de la Mutualité Française Grand Est et se déroulera le **JEUDI 31 MAI** à "La Véranda", 8 rue Clémenceau à Mirecourt.

Deux ateliers consacrés aux gestes d'urgences et à l'estime de soi seront ensuite proposés :

o 7 JUIN : "aidant et serein : trouver les bons gestes"

*Animé par un sapeur-pompier de Mirecourt*

o 14 JUIN : "aidant mais pas seulement : se rencontrer pour mieux rencontrer l'Autre"

*Animé par une art-thérapeute*

L'ensemble de ces rencontres santé se déroulera à "La Véranda", 8 rue Clémenceau à Mirecourt.

📍 Renseignements et inscriptions : 06 49 85 62 31 - [inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)

*Gratuit et ouvert à tous les aidants non-professionnels,  
quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée*