

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST, LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE MOSELLE ET MADON ET LEURS PARTENAIRES METTENT EN PLACE À CHALIGNY LE 12 NOVEMBRE LE PROGRAMME :

# "AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !"

En France, plus de 8 millions de personnes prennent soin d'un proche fragilisé. Ces "aidants" accompagnent régulièrement un conjoint, un enfant, un parent, un ami touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Cette dimension solidaire et généreuse doit être reconnue, soutenue et valorisée, et la 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 du soutien et de la valorisation des aidants, la Mutualité Française Grand Est et la Communauté de communes de Moselle et Madon, en partenariat avec le Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle, la Plateforme d'accompagnement des aidants de l'OHS, l'Adapa 54, et l'association Esprit tranquille, mettent en place à Chaligny un programme de prévention intitulé "Aidants, votre santé parlons-en" afin de permettre aux personnes concernées (aidant de proches atteints de tout type de pathologie) de mieux vivre leur rôle d'aidant en développant des solutions de répit pour prévenir l'épuisement.

Ce programme débutera par un temps de "film-débat" intitulé "Aidants" le **LUNDI 12 NOVEMBRE à 14H30 À LA FILOCHE, 90 RUE RENÉ CASSIN À CHALIGNY**. Ce temps fort a vocation à débloquent la parole et à mettre à distance les situations difficiles, afin d'aider les proches aidants à mieux vivre leur rôle tout en conservant un lien social par des échanges entre personnes rencontrant des contextes analogues. *Une solution d'accueil pour le proche malade est disponible lors du film-débat sur simple demande.*

Trois ateliers seront ensuite proposés de 14h30 à 16h30 à la même adresse (La Filoche, à Chaligny) :

o **LUNDI 26 NOVEMBRE - TROUVER L'ÉQUILIBRE - "Aidant et en forme"**

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. *Animé par une animatrice de gymnastique de prévention.*

o **LUNDI 3 DÉCEMBRE - TROUVER LES BONS GESTES - "Aidant et serein"**

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. *Animé par des sapeurs-pompiers.*

o **LUNDI 10 DÉCEMBRE - MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER - "Aidant, mais pas seulement..."**

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. *Animé par un art-thérapeute.*

📞 Renseignements et inscriptions : 06 71 46 06 42 - [kdurand@mfge.fr](mailto:kdurand@mfge.fr)

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