

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST ET SES PARTENAIRES METTENT EN PLACE
À SCHILTIGHEIM À PARTIR DU 9 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 de la valorisation des aidants, la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec la ville de Schiltigheim, le Conseil Départemental du Bas-Rhin, la plateforme d'accompagnement et de répit "les Madeleines", l'accueil de jour "Les Pâquerettes", la ville de Bischheim, et la Conférence des Financeurs du Bas-Rhin, mettent en place à Schiltigheim 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.

Ce programme débutera par un temps de **"théâtre-débat"** intitulé "Aidants et aidés, le bien-être en jeu" le **VENDREDI 9 NOVEMBRE à 14H30 À LA MAIRIE (SALLE DE L'AQUARIUM), 110 ROUTE DE BISCHWILLER À SCHILTIGHEIM**. Des situations du quotidien seront mises en scène afin de provoquer des échanges avec la salle ("*Simone est contrainte de refuser une sortie en ville avec une amie car son mari a fait une mauvaise chute dans la nuit*" / "*Sylvie reçoit la visite d'Hélène pour parler des difficultés d'autonomie grandissantes de leur père*" / "*André visite un accueil de jour avec sa femme, mais celle-ci va rapidement lui reprocher de vouloir se débarrasser d'elle*"). Ces situations, les proches aidants peuvent être amenés à les rencontrer quotidiennement. Ce théâtre-débat permettra aux participants de mettre à distance les situations du quotidien et de s'exprimer librement sur ces saynettes.

Trois ateliers seront ensuite proposés :

- o **VENDREDI 23 NOVEMBRE, 14H30-16H30 - SE RELAXER - "Aidant et serein"**
Atelier de relaxation animé par une infirmière.
à l'accueil de jour "Les Pâquerettes", 17 Chemin des Pâquerettes à Schiltigheim
- o **VENDREDI 30 NOVEMBRE, 14H-16H - BOUGER AU QUOTIDIEN - "Aidant et en forme"**
Atelier d'activité physique douce et adaptée avec une kinésithérapeute
au Centre socio-culturel du Marais, 8 rue de Touraine à Schiltigheim
- o **VENDREDI 7 DÉCEMBRE, 14H30-16H30 - S'EXPRIMER - "Aidant, mais pas seulement..."**
Atelier d'art-thérapie pour s'exprimer autrement.
au Conseil départemental du Bas-Rhin, 4 rue des magasins à Bischheim

📍 Renseignements et inscriptions : 06 17 86 40 88 - fjoly@mfge.fr

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