

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST, INTERM'AIDES 55 & LEURS PARTENAIRES
METTENT EN PLACE À VERDUN À PARTIR DU 15 OCTOBRE LE PROGRAMME :

"AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !"

En France, plus de 8 millions de personnes prennent soin d'un proche fragilisé. La récente loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillessement consacre la notion de "proche aidant" en reconnaissant à celui-ci un droit au répit.

Convaincus de l'importance de la valorisation des aidants, la Mutualité Française Grand Est et Interm'aides 55, en partenariat avec le réseau des Aidants de Verdun et l'équipe spécialisée Alzheimer du Nord Meusien mettent en place à Verdun un programme intitulé "Aidants, votre santé parlons-en" afin de permettre aux personnes concernées (tous aidants confondus, quelque soit la pathologie du proche aidé : 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 "film-débat" autour du documentaire "Aidants" le 15 OCTOBRE À 15H au Centre social et culturel "Espace Pauline Kergomard", 9 rue Jean Pache à Verdun. 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.

Trois ateliers seront ensuite proposés à la résidence "Les Mirabelles", place Saint Nicolas, à Verdun :

- o 5 NOVEMBRE, 14H30-16H30 : "aidant et en forme : bien se nourrir aidant/aidé"
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. L'occasion également de découvrir quelques recettes et astuces pour manger sereinement avec leur proche aidé. Animé par une diététicienne
- o 12 NOVEMBRE, 14H30-16H30 : "aidant et serein : sommeil et détente"
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 permettra aux participants de découvrir comment améliorer leur sommeil ainsi que divers exercices de relaxation, faciles à reproduire chez soi. [Tenues décontractées conseillées et couverture personnelle à apporter]. Animé par un relaxologue
- o 19 NOVEMBRE, 14H30-16H30 : "aidant mais pas seulement : mieux se connaître pour mieux communiquer"
Dans la vie de chacun, les liens familiaux, amicaux, les loisirs, la citoyenneté, le travail... sont des éléments essentiels. Lorsque l'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements. Cet atelier permettra aux participants d'échanger autour du bien-être, qui passe par l'estime de soi, pour créer le lien aux Autres. Animé par une art-thérapeute

① Renseignements et inscriptions : 06 71 46 06 42 - kdurand@mfge.fr

Gratuit et ouvert à tous les aidants non-professionnels, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.
Sur demande, solution de prise en charge du proche dépendant durant les ateliers via "Interm'aides 55" au 03.29.75.49.91