

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST ET L'ARS GRAND EST METTENT EN PLACE
À MIRECOURT À PARTIR DU 17 MAI PROCHAIN LE 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 l'Agence Régionale de Santé Grand Est 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.*

Ce programme débutera par "film-débat" autour du documentaire "Ensemble" le **JEUDI 17 MAI À 14H30 au cinéma RIO de Mirecourt (48 Rue Sainte-Cécile)**. 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 consacrés à la nutrition, aux gestes d'urgences et à l'estime de soi seront ensuite proposés :

- o **31 MAI** : "aidant et en forme : bien se nourrir aidant/aidé"
Animé par une chargée de projet Prévention de la Mutualité Française Grand Est
- 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

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