

La Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 42% de la population. 157 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en œuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.

www.grandest.mutualite.fr

L'Association Française des aidants milite, depuis sa création en 2003, pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle oriente et soutient les aidants. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.aidants.fr

Le réseau des aidants de Montmédy réunit un certain nombre de professionnels, ADAPAH, ADMR, ILCG, MSA, SSIAD et ESA... Des rencontres sont organisées chaque 2ème mardi du mois, de 14h à 16 à la maison de la santé à Montmédy

Interm'Aides 55 est une plateforme d'accompagnement et de répit, membre du réseau ADMR à destination des aidants. A ce titre, elle propose un éventail de services de répit, car il est essentiel que l'aidant prenne soin de lui pour pouvoir prendre soin de la personne accompagnée.

ESA Nord Meusien l'équipe spécialisée Alzheimer du Nord Meusien intervient auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentées. Elle réalise, sur prescription médicale, des séances de soins de réhabilitation et d'accompagnement à domicile. L'ESA a principalement pour objectif :

- de maintenir l'autonomie du patient dans les activités de la vie quotidienne, les loisirs et les activités relationnelles et sociales.
- d'informer et d'accompagner l'aidant dans son cheminement et dans ses démarches afin de pérenniser le maintien à domicile.

L'Instance Locale de Coordination Gériatrique (ILCG) de Montmédy permet le maintien à domicile des plus de 60ans en toute sécurité, mais il crée aussi du lien social, rompt la solitude, informe, accompagne et oriente.

APF France handicap est présente dans chaque département. Elle accompagne le développement de réponses en adéquation avec les projets et besoins de personnes en situation de handicap et de leur famille. Elle lutte contre les discriminations et pour l'égalité des droits, la citoyenneté, la participation sociale et le libre choix de leur mode de vie. Pour plus de renseignements dd.55@apf.asso.fr

Renseignements / Inscription aux ateliers (conseillé)

Mutualité Française Grand Est 06 49 85 62 31 / inscription@mfge.fr

ACCUEIL DE L'AIDÉ PAR INTERM'AIDES 55, INSCRIPTION AU 03.29.75.49.91

INSCRIPTION EN LIGNE EN FLASHANT LE QR CODE



FMMF — DCI service communication — Juillet 2019 — © totolia.com

Interm'Aides 55



Rencontre Santé

AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

Vous accompagnez régulièrement un proche ? Et vous, qui prend soin de vous ?



FILM-DÉBAT « AIDANTS »

Lundi 16 septembre 2019 - 14h30 - (ACCUEIL À PARTIR DE 14H)

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES - 6D AVENUE DE VERDUN - STENAY

suivi de **TROIS ATELIERS**
pour échanger, partager et trouver
des réponses concrètes

GRATUIT / ATELIERS SUR INSCRIPTIONS

ACCUEIL DE L'AIDÉ PAR INTERM'AIDES 55 (CINÉMA ET ATELIERS)

Les partenaires :





Vous accompagnez régulièrement un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous ressentez peut-être une fatigue morale ou physique. Nous vous invitons à participer à trois ateliers santé gratuits, au cours desquels vous pourrez échanger et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, dans un cadre convivial et entourés de professionnels.



ATELIER 1 : Sommeil et détente Aidant et serein

Lundi 30 septembre 2019
De 14h30 à 16h30
Communauté de communes
6D avenue de Verdun
STENAY

Intervenant :
Relaxologue

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. Nous vous proposons un atelier pour vous aider à améliorer votre sommeil et vous initier à des exercices de relaxation, faciles à reproduire chez vous. Ils vont permettre d'utiliser mieux votre vitalité en apprenant à vous détendre.

(Merci de prévoir une tenue décontractée et une couverture)



ATELIER 2 : Bien se nourrir, aidants et aidés Aidant et en forme

Lundi 7 octobre 2019
De 14h30 à 16h30
Communauté de communes
6D avenue de Verdun
STENAY

Intervenant :
Diététicienne

Cet atelier permet 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.

Cet ateliers est aussi l'occasion d'apprendre des astuces et des recettes pour manger sereinement avec leur proche aidé.



ATELIER 3 : Mieux se connaître... pour mieux communiquer Aidant, mais pas seulement...

Lundi 14 octobre 2019
De 14h30 à 16h30
Communauté de communes
6D avenue de Verdun
STENAY

Intervenant :
Art-thérapeute

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.

Renseignements / Inscription aux ateliers (conseillée)

Mutualité Française Grand Est 06 49 85 62 31 / inscription@mfge.fr
ACCUEIL DE L'AIDÉ PAR INTERM'AIDES 55, INSCRIPTION AU 03.29.75.49.91

INSCRIPTION EN LIGNE EN FLASHANT LE QR CODE

