



# Communiqué de *presse*

Septembre 2019



La Mutualité Française Grand Est, Interm'Aides 55 et leurs partenaires proposent dès le 16 septembre à Stenay un programme de soutien destiné aux "aidants" intitulé :

## "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. La prise en charge d'une personne en perte d'autonomie est lourde, jalonnée d'obstacles propices à l'épuisement physique et psychologique.

**Convaincus de l'importance du soutien et de la valorisation des aidants, la Mutualité Française Grand Est, Interm'Aides 55 et leurs partenaires\* proposent à Stenay un programme de prévention intitulé "Aidants, votre santé parlons-en", composé d'un temps de film-débat et de trois ateliers.** Ces temps de rencontres entre aidants ont vocation à préserver le lien social, à présenter les dispositifs d'aides extérieures et à proposer à chacun d'exprimer ses difficultés dans la gestion du quotidien.

■ **16.09.19 à 14h30** : film-débat "Aidants" - Les spectateurs seront invités à échanger autour des différentes situations décrites dans le film : l'occasion de partager sur sa propre expérience et de proposer collectivement des solutions à chaque situation.

■ **30.09.19 de 14h30 à 16h30** - ATELIER 1 : « Aidant et serein » – Sommeil et détente / Animé par un 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 au mieux votre vitalité en apprenant à vous détendre (merci de prévoir une tenue décontractée et une couverture).

■ **07.10.19 de 14h30 à 16h30** - ATELIER 2 : « Aidant et en forme » – Bien se nourrir, aidants et aidés / Animé par une 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 atelier est aussi l'occasion d'apprendre des astuces et des recettes pour manger sereinement avec leur proche aidé.

■ **14.10.19 de 14h30 à 16h30** - ATELIER 3 : « Aidant mais pas seulement » – Mieux se connaître... pour mieux communiquer / Animé par un 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. Cet atelier permettra d'échanger autour du bien être, qui passe par l'estime de soi, pour créer le lien aux Autres.

*[Une solution d'accueil pour le proche malade sera proposée par Interm'Aides55 durant la totalité du programme afin de permettre aux personnes intéressées d'y participer. Pour ce faire contactez le : 03.29.75.49.91]*

**A la Communauté de communes de Stenay, 6D avenue de Verdun.  
Gratuit et accessible à tous, sous réserve d'inscription.**

\*Organisé en partenariat avec l'Instance locale de coordination gérontologique de la Meuse, la MSA, le SSIAD de Stenay, l'ESA du Lunevillois, l'ADMR, l'Adapah Una, le Département de la Meuse et la Communauté de Communes du Pays de Stenay et du Val Dunois.

*Présidée par Laurent MASSON, 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 oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.*



**Votre contact *presse* :**

Cécile MOFFROID  
06 88 82 95 81  
cmoffroid@mfge.fr

**grandest.mutualite.fr**

