



# Communiqué de *presse*

Septembre 2019

La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires proposent dès le 30 septembre 2019 à Vireux-Wallerand un programme de soutien destiné aux "aidants" intitulé :

## "AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN"

En France, plus de 11 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, en partenariat avec l'Association française des aidants, le Département des Ardennes, la ville de Revin, le Comité régional action sociale d'Agirc-Arrco Champagne-Ardenne Lorraine, le Centre social Fumay Charnois Animation et le Centre social Le Lien, proposent à Vireux-Wallerand 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.

■ **30.09.19 / 14h30** : THÉÂTRE-DÉBAT ludique intitulé "Lucie, sois raisonnable"

Animé par la Compagnie Passerelle Théâtre d'Amar Ounissi.

Centre social Le Lien, rue du Ridoux à Vireux-Wallerand

■ **04.10.19 / 14h-16h - ATELIER 1** : "Aidant et en forme" – Bien-être, gestes et postures

Initiation aux techniques de "relever du sol" et de port de charges et découverte des aides techniques et des gestes et postures pour se préserver au quotidien. Des activités de relaxation et de lâcher prise complèteront cet atelier animé par un éducateur en activité physique adaptée.

Parc municipal Rocheteau, 46, avenue Jean-Baptiste Clément à Revin

■ **11.10.19 / 14h-16h - ATELIER 2** : "Aidant et serein" – Se relaxer

Accompagner un proche peut mettre le corps et l'esprit à rude épreuve : douleurs, difficultés de sommeil, agitation, mal-être, peuvent s'immiscer dans la vie des aidants. Cet atelier animé par un sophrologue permettra de découvrir différents exercices de relaxation rapides et faciles à reproduire chez soi afin de retrouver calme et énergie.

Centre social Fumay Charnois Animation, rue Francis de Pressencé à Fumay

■ **18.10.19 / 14h-16h - ATELIER 3** : "Aidant, mais pas seulement" – S'exprimer

S'exprimer, se libérer, se ressourcer, partager ses forces et faiblesses en tant qu'aidant. Voici quelques uns des thèmes qui pourront être abordés lors de cet atelier d'échanges et d'écoute autour de la situation de proches-aidants. Animé par un psychologue.

Parc municipal Rocheteau, 46, avenue Jean-Baptiste Clément à Revin.

Gratuit  
Sur inscription  
(obligatoire) :  
06 49 85 62 31  
inscription@mfge.fr

La conférence est accessible à tous, aidant ou non. Les ateliers sont ouverts aux aidants uniquement.

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](http://grandest.mutualite.fr)