



Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est

rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 4,2% 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.

www.grandest.mutualite.fr

Principal acteur de santé en France, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours elle se bat pour élever le niveau de la protection sociale et améliorer la santé de la population notamment grâce à la prévention.

www.mutualite.fr

Depuis sa création en 2003, l'association française des aidants milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle oriente et soutient les aidants localement notamment via l'animation du réseau national des Cafés des Aidants®, assure des formations sur les questions liées à l'accompagnement pour les proches aidants et les équipes professionnelles, diffuse l'information, développe des partenariats et participe à la construction d'outils pour mieux appréhender les attentes et les besoins des aidants. Pour en savoir plus sur l'association et la contacter, rendez-vous sur :

www.aidants.fr

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire à la conférence et/ou aux ateliers :

Renseignements / Inscription aux ateliers (conseillé)

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

INSCRIPTION EN LIGNE EN FLASHANT LE QR CODE



FNMF — DCI service communication — Juillet 2019 — © fotolia.com



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



FILM-DÉBAT « ETRE AIDANT: TEMPS DE PARTAGE ET TÉMOIGNAGES »

Lundi 7 octobre à 14h30 (ACCUEIL À PARTIR DE 14H)

DANS LE CADRE DU FORUM ORGANISÉ PAR LA VILLE DE METZ

Hôtel de ville - 1 PLACE D'ARMES JACQUES-FRANÇOIS-BLONDEL - METZ

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

GRATUIT / ATELIERS SUR INSCRIPTIONS

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 : Soins et gestes de premiers secours Aidant et serein

Mardi 12 novembre 2019
De 14h30 à 16h30
Résidence autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon
METZ

Intervenant :
Secouriste

Cet atelier a pour objectif de vous sensibiliser aux gestes de premiers secours en cas de difficulté de votre proche. Vous aurez l'occasion de vous exercer et de vous familiariser aux techniques de secours. Un temps sera dédié aux questions que vous vous posez, et auxquelles les intervenants répondront.



ATELIER 2 : Mieux dormir quand on est aidant Aidant et en forme

Mardi 19 novembre 2019
De 14h30 à 16h30
Résidence autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon
METZ

Intervenant :
Sophrologue

Cet atelier a pour objectif de comprendre le sommeil et ses différents stades. Les intervenants vous feront part des ressources pour un sommeil efficace. Un temps sera dédié afin d'évoquer vos difficultés, et d'identifier vos besoins personnels en sommeil. Vous aurez la possibilité de vous exprimer et de faire part de vos ressentis à ce sujet.



ATELIER 3 : Mieux gérer son stress quand on est aidant Aidant, mais pas seulement...

Mardi 26 novembre 2019
De 14h30 à 16h30
Résidence autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon
METZ

Intervenant :
Sophrologue

Cet atelier vous donnera les ressources et techniques favorables à la relaxation. Elles vous permettront de contrôler votre stress, d'utiliser au mieux votre vitalité et de vous détendre. Les exercices de relaxation proposés vous seront accessibles et facilement reproductibles chez vous, sans l'aide d'un professionnel.

Merci d'apporter une couverture et un coussin.

Tenue confortable souhaitée



Renseignements / Inscription aux ateliers (conseillée)
Mutualité Française Grand Est 06 49 85 62 31 / inscription@mfgc.fr

INSCRIPTION EN LIGNE EN FLASHANT LE QR CODE

