



# Communiqué de *presse*

Septembre 2019



La Mutualité Française Grand Est, la ville de Metz & leurs partenaires mettent en place dès le 7 octobre à Metz 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 et la ville de Metz (en partenariat avec le Centre communal d'action sociale de la ville et l'Association Française des Aidants), proposent dès le 7 octobre à Metz 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 présenter les dispositifs d'aides extérieures et à proposer à chacun d'exprimer ses difficultés dans la gestion du quotidien. Cette initiative est proposée dans le cadre du Forum organisé par la ville de Metz.

**07.10.19** 14h30 : **FILM-DÉBAT** intitulé "Être aidant : temps de partage et témoignages"  
Les spectateurs seront invités à échanger autour des différentes situations décrites dans le film, l'occasion de partager sa propre expérience et de proposer collectivement des solutions à chaque situation (accueil dès 14h)

Hôtel de ville de Metz, 1 place d'Armes Jacques-François-Blondel.

**12.11.19** **ATELIER 1 : "Aidant et serein"** – Soins et gestes de 1<sup>ers</sup> secours  
Animé par un secouriste - Sensibilisation aux gestes de 1<sup>ers</sup> secours en cas de difficultés de son proche.

**19.11.19** **ATELIER 2 : "Aidant et en forme"** – Mieux dormir quand on est aidant  
Animé par une chargée de projet en prévention santé - Objectifs : comprendre la structure et les différentes phases du sommeil et découvrir les techniques favorisant un sommeil efficace.

**26.11.19** **ATELIER 3 : "Aidant, mais pas seulement"** – Mieux gérer son stress quand on est aidant  
Animé par une sophrologue - Cet atelier donnera les ressources et astuces favorables à la relaxation. Elles permettront de contrôler son stress, d'utiliser au mieux sa vitalité et de se détendre. Les exercices de relaxation proposés seront accessibles et facilement reproductibles chez soi, sans l'aide d'un professionnel. (apporter une couverture et un coussin. Tenue confortable souhaitée). **En fin de séance, des professionnels du territoire présenteront aux aidants les dispositifs d'aides locaux existants.**

Ateliers de 14h30 à 16h30 à la Résidence autonomie Désiremont, 4 avenue de Lyon à Metz.

**Gratuit**  
**Ateliers sur**  
**inscription :**  
06 49 85 62 31  
inscription@mfge.fr

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**