



Communiqué de *presse*

Novembre 2020



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires mettent en place dès le 26 novembre un cycle de quatre rencontres santé en ligne destinées à apporter un espace d'échange et de soutien 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 le Conseil départemental du Bas-Rhin, la Conférence des financeurs du Bas-Rhin et l'Association Française des Aidants, **propose dès le 26 novembre un cycle de quatre rencontres santé en ligne destiné aux aidants intitulé "Aidants, votre santé parlons-en"**. Il est composé d'un temps de théâtre-débat et de trois ateliers. Le théâtre-débat est ouvert à tou.te.s, aidants ou non, et a pour objectif de sensibiliser le public à l'impact sur la santé du rôle d'aidant. Les ateliers sont quant à eux des temps de rencontres virtuels entre aidants qui ont vocation à proposer à chacun d'exprimer ses difficultés dans la gestion du quotidien et à découvrir les dispositifs d'aides extérieures existantes.

26.11.2020 10h30-11h30 **théâtre-débat "Aidants, aidés, le bien-être en jeu"** - En s'appuyant sur des saynètes interprétées par la compagnie Houppz et imaginées avec l'aide d'une psychologue spécialisée, les participants sont invités à partager en direct et à échanger autour des différentes situations décrites.

03.12.2020 10h30-11h30 ou 14h-15h **atelier "Aidant et serein"**
Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre

10.12.2020 10h30-11h30 ou 14h-15h **atelier 2 "Aidant et en forme"**
Trucs & astuces pour intégrer l'activité physique dans son quotidien

17.12.2020 10h30-11h30 ou 14h-15h **atelier 3 "Aidant, mais pas seulement"**
Stress et sommeil, savoir se relaxer

Le théâtre-débat et les ateliers auront lieu en ligne ; les liens pour se connecter aux différentes sessions seront envoyés par mail aux participants après leur inscription.

Gratuit et ouvert à tou.te.s.

Inscription
préalable
obligatoire :
06 85 93 70 24

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. 158 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@mfgfe.fr

grandest.mutualite.fr