



# Communiqué de *presse*

Octobre 2021



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires mettent en place à Cutry dès le 9 novembre 2021 un cycle de rencontres santé visant à apporter un espace d'échange et de soutien aux "aidants" intitulé :

## "AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN"

Le 6 octobre dernier ont été célébrés les 10 ans de la Journée Nationale des Aidants. 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, la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Meurthe-et-Moselle et le Collectif santé des aidants du 54, **organisent dès le 9 novembre à Cutry un programme de prévention intitulé "Aidants, votre santé parlons-en"**. Il est destiné aux aidants de personnes dépendantes (maladie, handicap ou dépendant du fait de l'âge).

- 09.11.2021 | 14h30-16h30** ATELIER 1 : "Aidant et en forme" - échanges autour des bienfaits de la pratique sportive pour les aidants avec mise en pratique
- 16.11.2021 | 14h30-17h30** ATELIER 2 : "Aidant et serein" - échanges entre aidants pour prendre du recul dans sa relation d'aide, suivi d'un temps de relaxation / lâcher prise
- 23.11.2021 | 14h30-17h** ATELIER 3 : "Aidant mais pas seulement" - échanges autour de l'alimentation et de l'art de la dégustation avec conception et partage d'un goûter

Les ateliers ont lieu à la salle polyvalente, 2 place Louis Dorion à Cutry. Ils sont gratuits et ouvert à tou.te.s.

Pour les ateliers des 9 et 16 novembre : sur place, accueil possible des proches aidés par la plate-forme d'accompagnement et de répit aux aidants Meurthe et Moselle Nord.

En fonction des conditions impératives fixées par la réglementation, notamment le nombre de participants, le pass sanitaire pourra être demandé.



Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble 136 mutuelles, qui protègent plus de 2,3 millions de personnes, soit 42% de la population. 159 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@mfg.fr

**grandest.mutualite.fr**