



**Principal acteur de santé en France**, la Mutualité Française est une organisation professionnelle. Elle fédère la quasi-totalité des mutuelles qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle agit pour élever le niveau de la protection sociale et améliorer la santé de la population notamment grâce à la prévention et promotion de la santé

**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](http://www.aidants.fr)

**La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine** est l'instance de représentation du mouvement mutualiste en Nouvelle-Aquitaine. Elle fédère près de 200 mutuelles qui, ensemble, protègent 3 millions de Néo-Aquitains, environ 1 habitant sur 2. Elle est également le principal opérateur privé en prévention et promotion de la santé. Chaque année, elle organise plus de 1500 actions pour aider le grand public, les adhérents des mutuelles et les usagers des établissements mutualistes de Nouvelle-Aquitaine à prendre soin de leur santé. Pour en savoir plus sur la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine, rendez-vous sur : [www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr)



# Rencontre santé

## AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

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



## Trois ateliers pour échanger, partager et trouver des réponses concrètes

AVEC LE SOUTIEN DE



**Pour obtenir des informations supplémentaires  
ou vous inscrire à l'un ou à l'ensemble des ateliers :**

Joëlle Rassat : 06 76 52 72 81 / [joelle.rassat@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:joelle.rassat@n.aquitaine.mutualite.fr)



**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 : redécouvrir un bien-être physique Aidant et en forme**



**Le mardi 15 septembre 2020**

De 14h00 à 16h00

**Résidence autonomie Alain de Raimond**

1 rue Elisée Mousnier  
16 100 Cognac



**Sylvain Cerruto**  
Infirmier dispositif Azalée

**Christine Botton**  
Sophrologue

**Accompagner un proche** peut mettre le corps à rude épreuve. Douleurs, difficultés de sommeil, mal-être physique peuvent s'immiscer dans votre vie. Comment être aidant et rester en bonne santé ? Nous vous proposons un atelier pour trouver des astuces simples et adaptées pour rester en forme au quotidien. Cet atelier sera aussi l'occasion d'apprendre à se détendre, à se relaxer grâce à la sophrologie.



### **ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux**



**Le mardi 29 septembre 2020**

De 14h00 à 16h00

**Résidence autonomie Alain de Raimond**

1 rue Elisée Mousnier  
16 100 Cognac



**Lydie Berthelot**  
Psychologue à la Plate-  
forme des aidants du  
Sud et Ouest Charente

**Mélanie Baugard**  
Art-thérapeute

**Et moi dans tout ça ?** Tristesse, angoisse, découragement sont des sentiments exprimés par les aidants. Dans l'accompagnement de son proche, le souci de l'autre est si important que l'on peut parfois avoir tendance à s'oublier. Cet atelier proposera un enchevêtrement d'interventions et d'interprétation des émotions au travers des sons et des mots. Cet atelier a pour ambition de contribuer à maintenir la relation à l'autre en se retrouvant soi pour retrouver l'autre.



### **ATELIER 3 : préserver un lien social Aidant, mais pas seulement...**



**Le mardi 13 octobre 2020**

De 14h00 à 16h00

**Résidence autonomie Alain de Raimond**

1 rue Elisée Mousnier  
16 100 Cognac



**Nelly Chauviré**  
Centre d'animation de Cognac

**Stéphanie Tardieu**  
Animatrice  
Fédération Gymnastique Volontaire

**Dans la vie de chacun,** voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler, etc. sont des éléments essentiels. Lorsque l'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements. Vous êtes dynamique mais vous avez perdu le goût de bouger et d'aller à la rencontre des autres. En toute sécurité venez expérimenter et découvrir des activités de création et une mise en mouvement bonnes pour le moral et bonnes pour la santé.