



Dans le cadre de son programme de prévention et de promotion de la santé, la **Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes** déploie le programme « Santé des aidants : parlons-en ! » sur le territoire Rhône alpin. En Ardèche, le déploiement se fait en partenariat avec le Département et la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

La **Mutualité Française** fédère les mutuelles complémentaires santé qui protègent plus de 38 millions de personnes en France.

Retrouvez son site d'information santé pratique :

[www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.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. Pour en savoir plus sur l'association et la contacter, rendez-vous sur : [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

Les ateliers proposés dans ce dépliant sont le fruit d'une collaboration entre le Département de l'Ardèche, l'association française des aidants, la Mutualité Française (Ardèche-Drôme et Auvergne Rhône-Alpes), le service d'accueil de jour La Parenthèse – Privas, les services et établissements de l'ADAPEI 07. Ils s'appuient sur la mobilisation des partenaires associatifs et institutionnels santé/social (Collectif Sud, la MSA, Atouts Prévention, l'ADMR, Ardèche Aide à Domicile, l'Association Santé Autonomie, l'association France Alzheimer, l'association France Parkinson, l'association ALMA, le CCAS de La Voulte sur Rhône, le CCAS de Privas, la filière gérontologique et l'ensemble des partenaires de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de l'Ardèche).

## **INSCRIPTION A 1 OU PLUSIEURS ATELIERS**

**Contact : Véronique DANIEL-PINEDE**

**06 35 04 90 53**

**[v.daniel-pinede@mfar.fr](mailto:v.daniel-pinede@mfar.fr)**

# Rencontre santé

## La santé des aidants parlons-en !

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

*Gratuits et ouverts aux aidants*

Quel que soit l'âge, la situation de handicap ou la pathologie du proche aidé

#### **PARTENAIRES**





Près de 11 millions d'entre nous accompagnent au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap pour les activités de la vie quotidienne.

**Vous vous sentez concerné.e ? Et si nous parlions de santé ?**

Car tout le monde parle de santé, de faire attention à soi. Mais lorsque l'on est aidant, cela est plus facile à dire qu'à faire ! Souvent le temps et l'énergie manquent. C'est pourquoi deux ateliers ouverts aux aidants sont proposés à Privas. Animés par des professionnels, ces ateliers sont l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, de parler de santé et de découvrir des activités de bien-être et de ressourcement. Vous pouvez assister à 1 ou 2 ateliers. Pensez à vous inscrire.

*Des solutions existent pour prendre soin de votre proche pendant que vous assistez à 1 ou 2 ateliers.*

*N'hésitez pas à nous contacter si cela vous intéresse.*



### **ATELIER 1 : AIDANT ET EN FORME**

Animé par Julie CIZEAU – Psychologue et Sarah THOMAS -  
Enseignante diplômée de Qi Gong et Tai-Chi Chuan

**Lundi 26 février 2018**

**16H – 18H**

**A La Parenthèse (accueil de jour de la Résidence Lancelot)  
6 Bd de Lancelot – 07000 PRIVAS**

#### **« Une relaxation en mouvement »**

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 conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme.

Nous expérimenterons également une activité de Tai-Chi Chuan et Qi Gong.



### **ATELIER 2 : AIDANT ET SEREIN**

Animé par Silja PLAN-CROZE – Psychologue et  
Franck DELEVAUX, intervenant Snoezelen

**Jeudi 1er mars 2018**

**14H - 16H**

**Salle UDAF – 9 Cours du Temple – 07000 PRIVAS**

#### **« Trouver un équilibre aidant et serein »**

« Et moi dans tout ça ? ». Dans l'accompagnement d'un proche, le souci de l'autre peut être si important que l'on peut avoir tendance à s'oublier. Dans cet atelier, nous échangerons ensemble sur votre rôle en tant qu'aidant avec ses limites mais aussi ses richesses ! Nous expérimenterons également une activité multi-sensorielle pour être mieux, être bien, avec soi, avec son proche.



### **Informations pratiques**

**ATELIER 1 : AIDANT ET EN FORME**

L'accueil de jour se situe au sein de la résidence Lancelot.  
Parking à l'arrière de la résidence.

**ATELIER 2 : AIDANT ET SEREIN**

La salle se situe à proximité du cinéma de Privas et du Parking de la place Foiral

**N'hésitez pas à inviter une personne de votre entourage**