



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

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur :

[www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Depuis sa création en 2003**, 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)

**Pour obtenir** des informations supplémentaires ou vous inscrire gratuitement à un, deux ou aux trois ateliers :

### Contact :

Charlotte CAMUS, Chargée de projets en prévention et promotion de la santé à la Mutualité Française BFC  
07.86.46.37.88 / [charlotte.camus@bfc.mutualite.fr](mailto:charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)



Vous invitent  
aux **Rencontres**  
Santé

# La santé des aidants parlons-en !



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

**SAINT-JULIEN-DU-SAULT**  
Les 5, 12 et 19 octobre 2021 de 10h00 à 12h00

PARTENAIRES



Financé par :





**Vous accompagnez quotidiennement** un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous êtes peut-être fatigué(e), moralement et physiquement. C'est pourquoi nous vous invitons à participer à des ateliers gratuits, dans un cadre convivial. Animés par des professionnels, venez parler de la santé en rencontrant, échangeant et partageant une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous.

**Vous pouvez participer à un, deux ou aux trois ateliers proposés ci-dessous. L'inscription est gratuite mais obligatoire (contact au dos de ce dépliant).**



### Atelier 1 : Redécouvrir un bien-être physique Aidant et en forme

Le 5 octobre 2021  
De 10h00 à 12h00

EHPAD de Saint-Julien du Sault  
2 avenue Wilson  
89330 SAINT-JULIEN-DU-SAULT

Intervention :  
Charlotte CAMUS, Chargée de  
projets prévention

**Accompagner un proche** peut mettre le corps à rude épreuve. Douleur, difficultés de sommeil, mal-être physique peuvent s'immiscer dans votre vie. Comment être aidant et rester en bonne santé ? Dans cet atelier, nous vous proposerons des outils à pratiquer au quotidien pour apprendre à s'occuper de soi, augmenter sa vitalité, son énergie : marche, respiration, automassage, détente (Chaussures et tenue confortables sont conseillées)



### Atelier 2 : Trouver un équilibre Aidant et heureux

Le 12 octobre 2021  
De 10h00 à 12h00

EHPAD de Saint-Julien du Sault  
2 avenue Wilson  
89330 SAINT-JULIEN-DU-SAULT

Interventions :  
Charlotte CAMUS, Chargée de  
projets prévention  
  
Mme CHEVEAU, Art-thérapeute

**Et moi dans tout ça ?** Tristesse, colère, peur, joie sont des émotions vécues par les aidants. Vous découvrirez comment vivre de façon positive ses émotions pour mieux les gérer au quotidien.



### Atelier 3 : Préserver un lien social Aidant mais pas seulement

Le 19 octobre 2021  
De 10h00 à 12h00

EHPAD de Saint-Julien du Sault  
2 avenue Wilson  
89330 SAINT-JULIEN-DU-SAULT

Intervention :  
Charlotte CAMUS, Chargée de  
projets prévention

**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. Un atelier vous est proposé pour prendre du plaisir dans le but de favoriser le partage et de créer des liens avec les autres. (Chaussures et tenue confortables sont conseillées)