



**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 éléver 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 : [aidants.fr](http://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)

### Ateliers gratuits, inscription **OBLIGATOIRE** :

0 809 109 109 (prix d'un appel local du lundi au vendredi 9h-18h)

Renseignements : Magali Chapelle, Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

[magali.chapelle@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:magali.chapelle@n.aquitaine.mutualite.fr)

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



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

FNMF - DCI service communication - ©fotolia.com. Ne pas jeter sur la voie publique.

EN PARTENARIAT AVEC :



AVEC LE SOUTIEN DE :





**Vous accombez 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 jeudi 1er octobre 2020**

De 14h30 à 16h30  
Espace multifonctionnel Serge Dubois,  
Avenue Serge Dubois 47300 Bias

**Martine Mazière**

Animatrice gym douce

**Magali Chapelle**

Chargée de prévention santé

**Accompagner un proche** peut mettre le corps à rude épreuve et pourtant, il est notre outils principal au quotidien. Douleurs, troubles du sommeil peuvent s'immiscer dans votre vie. comment être aidant et rester en bonne santé ? Cet atelier gym douce et santé vous aidera à trouver des conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme. **Prévoir une tenue confortable et tapis personnel à privilégier.**



## ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

**Le jeudi 15 octobre 2020**

De 14h30 à 16h30  
Espace multifonctionnel Serge Dubois,  
Avenue Serge Dubois 47300 Bias

**Sonia Debouche**

Sophrologue

**Anouchka Collenot**

Psychologue à la Plateforme  
Territoriale d'Appui

**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 de détente vous donnera quelques clés pour trouver un meilleur équilibre au quotidien. **Prévoir une tenue chaude et confortable.**



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

**Le jeudi 29 octobre 2020**

De 14h30 à 16h30  
Espace multifonctionnel Serge Dubois,  
Avenue Serge Dubois 47300 Bias

**Isabelle Avid**

Chorégraphe Compagnie «Corps Sage»

**Isabelle Zundel**

Médiatrice familiale CH de Fumel

**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 renoncement. Cet atelier d'expression sera l'occasion d'échanger sur le bien-être en le lien aux autres. **Prévoir une tenue confortable.**