



## « La santé des aidants\*, parlons-en ! », Une après-midi film, conférence-débats suivie d'une présentation d'ateliers à thèmes :

La Mutualité Française Centre, en partenariat avec l'Association française des aidants et le Conseil Départemental de Loir-et-Cher, organise un ensemble d'ateliers complémentaires autour de la « Santé des aidants ». Ces ateliers seront présentés à Blois, Espace Quinière, le 16 septembre 2016 de 13 h 30 à 17 h. A cette occasion, le film « Ensemble, un autre regard sur la différence » sera projeté aux participants et sera suivi d'une conférence-débat.

Accompagner au quotidien un proche touché par une maladie, un handicap ou dépendant du fait de l'âge, peut être source de difficultés. Il arrive que la fatigue s'installe, tant moralement que physiquement, et que le temps et les énergies manquent pour penser à soi. Parler de sa santé, expérimenter de nouvelles activités, c'est alors faire un pas vers un mieux-être.

C'est pourquoi la Mutualité Française Centre, l'Association Française des Aidants et le Conseil départemental du Loir-et-Cher, en lien avec de nombreux partenaires, lancent « **La Santé des aidants, parlons-en !** ».

La conférence-débat sera animée par le Dr Stéphane LE BRUN, chef du pôle gériatrique du Centre hospitalier de Vendôme, Cécile MIRANDA, Infirmière coordinatrice de la plateforme de répit du Centre hospitalier de Vendôme, et Catherine HARNOIS, de l'association Aigue marine, réalisatrice du film « ensemble ».

### Un film pour mieux comprendre

A l'occasion de cette après-midi de présentation, le film « **Ensemble, un autre regard sur la différence** » sera projeté aux participants.

Ce film existe afin de proposer une réflexion optimiste sur ce que peut être la réalité du lien social des aidants, des personnes âgées et (ou) handicapées ainsi que la belle place qui peut leur être faite dans la société d'aujourd'hui.

Son objectif est d'offrir un autre regard sur la différence puisqu'elle sait être une richesse pour chacun. Il démontre que nous avons tous, nous les humains, de réelles aptitudes à être bienveillants, attentifs et solidaires avec notre prochain. Les héros de ce film sont les personnes âgées mais aussi tous ceux qui les accompagnent. Les réalisateurs ont rencontré des équipes formidables qui œuvrent avec dynamisme et créativité en se mobilisant avec cœur pour accompagner les aidants et pour redonner une vraie dignité aux personnes fragilisées.

Il nous rappelle joyeusement une évidence parfois oubliée : une personne est une personne ! Du premier cri au dernier souffle.

#### Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - [julien.thavaud@murec.fr](mailto:julien.thavaud@murec.fr)

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - [stephane.fradet@murec.fr](mailto:stephane.fradet@murec.fr)

Mutualité Française Centre - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - [www.centre.mutualite.fr](http://www.centre.mutualite.fr)



## Trois ateliers complémentaires dans leur approche et leur contenu

Les trois ateliers proposés permettent de s'exprimer librement dans un cadre convivial sur toutes les difficultés ou situations rencontrées, sans jugement, avec des personnes qui rencontrent les mêmes difficultés. Ils abordent de façons différentes et complémentaires la santé des aidants tant sur leur forme physique (douleurs, qualité du sommeil...) que morale et psychologique (angoisse, tristesse, découragement...). Un troisième atelier insiste particulièrement sur la préservation du lien social et d'un quotidien serein dans lequel l'aidant ne doit pas renoncer à sa vie tant personnelle que professionnelle. Ils sont animés par des professionnels afin de proposer des approches différentes (éducateur sportif/diététicienne/psychologue-relaxologue/art-thérapeute).

Il s'agit d'ateliers principalement articulés autour de la bonne santé de l'aidant car : « un aidant en bonne santé favorisera un aidé en bonne santé » ! Il est très important de **sauvegarder une relation d'aide saine**.

Ces ateliers sont **entièrement gratuits et ouverts à tous**.

L'assiduité n'est pas indispensable mais fortement conseillée. Les séances sont complémentaires les unes des autres.

Pour des raisons d'organisation, une inscription est nécessaire par téléphone auprès de Mme Céline Grandjean au **02.54.70.59.81** ou par mail : [celine.grandjean@murec.fr](mailto:celine.grandjean@murec.fr)

## La santé des aidants en France, parlons-en :

En France, 8,3 millions de personnes de 16 ans ou plus occupent la fonction d'aidant : 4,3 millions auprès de personnes âgées de 60 ans ou plus vivant à domicile (dont 3,4 millions pour des actes de la vie quotidienne) et 4 millions auprès de personnes âgées de moins de 60 ans. L'aidant unique est dans 44 % des situations le conjoint, dans 12 % des cas un enfant et dans 13 % des cas un parent. Les femmes représentent 57 % des aidants de 16 ans ou plus intervenant auprès de leurs proches à domicile. 47 % des aidants occupent un emploi ou sont apprentis, 7 % sont au chômage, 33 % sont retraités, 13 % sont d'autres inactifs. Les aidants ont en moyenne 52 ans.

*Sources des données : Enquête Handicap-Santé auprès des aidants informels, DREES, 2008. Enquête Handicap-Santé, volet ménages, INSEE*

\*Les « proches aidants » sont des proches d'une personne en situation de dépendance. Ils s'occupent d'elle quotidiennement, souvent en parallèle de leur vie personnelle et professionnelle. Les aidants jouent un rôle de coordinateur auprès des différents intervenants professionnels et permettent entre autre le maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie. Avoir un rôle d'aidant est difficile : vie professionnelle et personnelle sont toutes deux affectées.

### Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - [julien.thavaud@murec.fr](mailto:julien.thavaud@murec.fr)  
Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - [stephane.fradet@murec.fr](mailto:stephane.fradet@murec.fr)  
Mutualité Française Centre - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - [www.centre.mutualite.fr](http://www.centre.mutualite.fr)

