

# Fiche action

## L'accompagnement des aidants

### La santé des aidants, parlons-en !

S'accorder un moment de répit pour se retrouver, partager son expérience ou encore apprendre à préserver sa santé : voici ce que la Mutualité Française Centre-Val de Loire et l'Association Française des Aidants vous proposent.

Accompagner au quotidien un proche touché par une maladie, un handicap ou dépendant du fait de l'âge, demande beaucoup d'énergie. Il arrive que la fatigue s'installe, que l'aidant manque de temps pour penser à lui. Parler de sa santé, expérimenter de nouvelles activités, c'est alors faire un pas vers un mieux-être.

Ce programme de prévention propose aux familles qui accompagnent un parent malade, de s'accorder un moment de répit pour mieux se retrouver et rencontrer dans une ambiance conviviale, d'autres personnes qui vivent la même situation. Les participants pourront parler de leur santé lors d'un temps fort (conférence/film débat) et expérimenter de nouvelles activités au cours de 3 ateliers animés par des professionnels autour des thématiques suivantes :

- Aidant et en forme
- Aidant et serein
- Aidant mais pas seulement...

#### TYPE D' ACTIONS



Conférence-débat  
et ateliers santé

#### POPULATION



Aidants

#### DURÉE



3 ateliers de 2h

#### INTERVENANTS



Psychologue,  
Éducateur sportif,  
Assistante sociale,  
Sophrologue,  
Diététicien,  
Art-thérapeute  
...

#### OUTILS / DOCS



Documentations  
mises à disposition  
sur les stands  
partenaires

#### PARTENAIRES



Conseils départementaux,  
CARSAT, Mutuelles  
EPGV, Siel Bleu, FRAPS,  
Plateformes de répit,  
Contrats locaux de santé  
....

#### COMMUNICATION



Affiche  
Flyer  
Communiqué  
de presse

## QUELQUES RETOURS

« Une personne aidante a proposé son aide à une autre personne aidante pour qu'elle puisse prendre du temps pour elle, BRAVO ! »

Karim, un participant aux ateliers  
d'Orléans - septembre 2016

« Voir que je ne suis pas seule vis-à-vis d'un malade et me stimuler pour penser plus à moi. »

Aude, une participante aux ateliers de  
Lury-sur-Arnon - novembre 2017

