

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 5 ateliers animés par des professionnels autour des thématiques suivantes.

Action proposée en visioconférence.

TYPE D'ACTIONS



Conférence-débat
et ateliers santé

POPULATION



Aidants

DURÉE



5 ateliers de 2h

INTERVENANTS



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

OUTILS / DOCS



Promotion
des ressources
locales

PARTENAIRES



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

COMMUNICATION



Affiche
Flyer
Communiqué
de presse

QUELQUES RETOURS

« On se moins isolé, c'est une petite
bouffée d'oxygène »

Marc, un participant aux ateliers
de Saint-Amand-Montrond - septembre 2020

« Très bonne équipe
de professionnels,
avec beaucoup de
diversités et d'écoute »

Eliane, une participante aux ateliers de
Montargis - mai 2020

