



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

La Mutualité Française Centre-Val de Loire, en partenariat avec la Maison d'Accueil Rurale Personnes Agées du Val d'Arnon, le Contrat Local de Santé du Pays de Vierzon, et les communes de Lury-sur-Arnon et Mehun-sur-Yèvre, organise et propose un ensemble d'ateliers complémentaires autour de la « Santé des aidants ». Ces ateliers seront présentés à la MARPA de Lury-sur-Arnon, Rue du Val d'Arnon, 18120, Lury-sur-Arnon, le mardi 14 novembre 2017 à 14 h 30.

A cette occasion, le film « Trajectoire d'aidants » sera projeté aux participants et suivi d'un échange animé par Aline Ernd, psychologue de la plate-forme de répit du Centre hospitalier Jacques Cœur à Bourges.

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-Val de Loire, l'Association Française des Aidants et le Conseil départemental du Cher, en lien avec de nombreux partenaires, lancent « **La Santé des aidants, parlons-en !** ».

La conférence-débat sera animée par Mme Aline ERND, psychologue de la plateforme de répit et d'accompagnement des aidants familiaux du Cher.

### Un film pour mieux comprendre

A l'occasion de cette après-midi de présentation, le film « **Trajectoire d'aidants** » sera projeté aux participants.

Ce film invite le tout public et plus particulièrement les proches aidants à se questionner sur leur situation et leur parcours.

Il invite ces personnes à :

- Prendre conscience de leur rôle vis-à-vis de la personne aidée
- S'accorder du temps de répit
- Préserver leur santé et recréer du lien avec leur entourage proche

Sa réalisation s'appuie sur le témoignage et retours d'expérience de huit aidants du territoire du Sud-Deux Sèvres. Il nous montre la réalité des sentiments de ce qu'est « Être aidant » et de se reconnaître comme tel.

### 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 ateliers

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 aux ateliers est nécessaire par téléphone auprès de Nathalie Feuillâtre au 06.75.73.51.30 ou par mail : **nathalie.feullatre@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)

