

« Un café, des proches » à Nogent-le-Rotrou Une action à destination des aidants

La Mutualité Française Centre-Val de Loire, en partenariat avec la Maison Départementale de l'Autonomie d'Eure et Loir, et avec le soutien du Centre Communal d'Action Sociale et de la commune de Nogent le Rotrou, organise une action « Un café, des proches » sur la commune de Nogent-le-Rotrou. Ce dispositif sera présenté à l'occasion d'une après-midi-débats le Jeudi 18 Octobre 2018 de 14 h 30 à 16 h 30, au Centre Socio-Culturel, 74 rue du gouverneur, à Nogent le Rotrou. Le film « Trajectoires d'aidants » sera également diffusé et précèdera un temps d'échange animé par une psychologue.

De novembre à décembre 2018, différents ateliers seront organisés en faveur des aidants du territoire de Nogent-le-Rotrou et alentours. À travers différentes thématiques comme le yoga du rire, la connaissance des bonnes postures et des bons gestes dans la manutention, l'art-thérapie, la socio-esthétique...les aidants pourront expérimenter les activités proposées et échanger avec les intervenants et participants (tous aidants) sur l'accompagnement d'un proche aidé.

Le yoga du rire, une pratique novatrice à l'avenir prometteur

Le rire améliore les fonctions cognitives, chasse le stress, installe la bonne humeur. Il diminue ou élimine la sensation de douleur, lutte contre les maladies cardio-vasculaires et renforce le système immunitaire. Cette pratique ne nécessite aucun prérequis. Facile et ludique, elle est accessible à tous. Sur le plan cardio training, dix minutes de rire équivalent à trente minutes de jogging, et sans effort. Peu de gens le savent mais chacun peut rire sans raison, sans recourir à l'humour ou des blagues. Des techniques existent pour mettre à l'aise les débutants. Le rire, dans un premier temps est abordé comme un exercice, qui va se transformer rapidement en phénomène contagieux et facile à reproduire.

La socio-esthétique au service du bien-être

La socio esthétique est une utilisation de l'esthétique à des fins thérapeutiques. Elle aborde la santé par sa dimension sociale en aidant les participants à se mettre en valeur et à donner une image positive d'eux-mêmes, de restaurer leur schéma corporel et d'une manière plus globale, améliorer la qualité de vie. Au cours de l'atelier des conseils simples sont dispensés pour utiliser les produits du quotidien (jus de citron, sucre, ...) à des fins de bien-être.

Un film pour mieux comprendre

Le film « Trajectoire d'aidants » sera projeté aux participants. Il encourage le tout public et plus particulièrement les proches aidants à se questionner sur leur situation et leur parcours. Il invite également ces personnes à prendre conscience de leur rôle vis-à-vis de la personne aidée, s'accorder du temps de répit et d'éviter de s'isoler. 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

L'inscription à ces ateliers est nécessaire auprès de Mme Morgane BELEN – Mutualité Française Centre-Val de Loire.

Par téléphone au 02 54 70 59 48 ou par mail morgane.belen@murec.fr
(Chaque proche-aidant est invité et encouragé à participer à l'ensemble des ateliers).

Contact presse:

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - julien.thavaud@murec.fr
Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - stephane.fradet@murec.fr
Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - www.centrevaleloire.mutualite.fr

