

Blois le 28 octobre 2019

## Des ateliers thématiques en faveur des aidants à Romorantin-Lanthenay

Dans le cadre du dispositif « En Centre'Aidant » et de ses actions en faveur des aidants, la Mutualité Française Centre-Val de Loire, en partenariat avec le Conseil départemental de Loir-et-Cher, la Ville de Romorantin-Lanthenay, le Contrat Local de Santé de la communauté de communes du romorantinais et du monestois, et avec le soutien du Fond Européen de Développement Régional et de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées, propose 6 ateliers thématiques ainsi que 5 séances d'initiation au numérique à destination des aidants. Ces ateliers débuteront le mardi 5 novembre 2019 au Centre administratif de Romorantin, 32 place de la paix, salle C, de 14 h à 16 h et auront pour but de favoriser leur bien-être, de développer leurs connaissances du numérique et de leur offrir de véritables temps de répit.

La qualité de vie du proche aidant étant directement impactée par l'aide qu'il apporte, la Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL) œuvre depuis 2015, en partenariat avec les acteurs locaux, au développement d'actions diverses dédiées aux aidants, à leurs besoins, à leur bien-être et à leur écoute.

### Les ateliers bien-être

Durant 6 séances de 2 heures chacune, les aidants se rencontrent et échangent autour de thématiques variées telles que l'art-thérapie, la socio-esthétique, la musicothérapie, le Qi-Gong, le yoga du rire et la sophrologie.

Dates	Thématiques	Horaires et lieu
Mardi 5 novembre	Art thérapie	<b>Centre administratif de Romorantin</b> 32 place de la Paix (Salle C) <i>Accès par le porche</i>  <b>de 14h à 16h</b> sauf le 5 décembre de 10h à 12h
Mardi 12 novembre	Socio esthétique	
Mardi 19 novembre	Musicothérapie	
Mardi 26 novembre	Qi gong	
Mardi 3 décembre	Yoga du rire	
Jeudi 5 décembre	Sophrologie	

### Les ateliers numériques

Cinq séances de deux heures chacune vont permettre aux participants de comprendre comment utiliser l'informatique et gagner en autonomie. Revenir sur ces fondamentaux permet alors aux participants de trouver des repères, de ne plus hésiter et de profiter de toutes les fonctionnalités à leur disposition. L'occasion également de découvrir et de s'approprier le nouveau Réseau social des aidants mis en place par la MFCVL. L'accompagnement permet aussi un retour au "bon sens" afin de ne plus tomber facilement dans tous les pièges informatiques (éviter les virus, ne pas installer les barres d'outils inutiles et les moteurs de recherche malveillants, identifier les e-mails frauduleux...)

Du jeudi 7 novembre au jeudi 5 décembre	Initiation au numérique	Même lieu tous les jeudis <b>de 14h à 16h</b>
--	----------------------------	---

Des solutions de prise en charge ainsi que de transports peuvent vous être proposées ainsi qu'à votre proche. **Informations et inscriptions (conseillées) auprès de Morgane Belen 06 33 82 60 44 ou [morgane.belen@murec.fr](mailto:morgane.belen@murec.fr)**

### 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-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - [www.centrevaleloire.mutualite.fr](http://www.centrevaleloire.mutualite.fr)



## **La sophrologie, une méthode de pensée positive**

La sophrologie est une approche de développement personnel. Elle s'intéresse à l'étude de la conscience individuelle et vise à tenir compte de l'histoire de chacun. Cette méthode est parfois comparée à l'hypnose ou qualifiée de méthode de relaxation ou de médecine alternative. De multiples écoles et pratiques sont apparues depuis la fondation en 1960 de la sophrologie par Alfonso Caycedo. C'est une méthode de relaxation dynamique qui a pour objectif de transformer les angoisses ou phobies en pensées positives. Cette pratique s'appuie essentiellement sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration, et la visualisation d'images apaisantes. La discipline peut également « se travailler sur le long terme » et amener « le patient à privilégier l'instrument de la parole ».

Elle est également utilisée dans le sport et le monde de l'entreprise.

## **L'art-thérapie, libératrice d'émotions**

Elle peut être définie comme l'utilisation judicieuse et structurée de l'art, dispensée par un professionnel formé. L'objectif est de restaurer, de maintenir ou d'améliorer le bien-être physique, émotionnel, social, cognitif et psychologique d'un individu. L'art possède des qualités non verbales, créatives, structurales et émotionnelles qui facilitent le contact, l'interaction, la conscience de soi, l'apprentissage, l'expression, le développement personnel et la communication dans la relation. L'art en général (le dessin, la peinture, la musique...) peut favoriser une diminution de l'anxiété. Une des vertus de l'art-thérapie est qu'elle libère les émotions.

## **Le yoga du rire, une pratique novatrice et d'avenir**

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 booste le système immunitaire. Aucune prédisposition n'est nécessaire alors que 10 minutes de rire équivalent à 30 minutes de jogging, sur le plan cardio training et sans effort.

Pas besoin d'avoir de l'humour, ni de talent particulier. Peu de gens le savent mais chacun peut rire sans raison, sans recourir à l'humour ou à 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...

### **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-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - [www.centrevaleloire.mutualite.fr](http://www.centrevaleloire.mutualite.fr)

