

Des ateliers thématiques en faveur des aidants à Vendôme

Dans le cadre du dispositif « En Centre'Aidant » et de ses actions en faveur des aidants, la Mutualité Française Centre Val de Loire (MFCVL), en partenariat avec le Conseil départemental de Loir-et-Cher, le Centre Intercommunal d'Action Sociale Territoires Vendômois, 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 débiteront à Vendôme le mardi 5 novembre 2019 au Minotaure, Salle Guaise, 8 Rue César de Vendôme, 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, voyage hypnotique, le Qi-Gong, le yoga du rire et la relaxation.

| Dates | Thématiques | Horaires et lieu |
|-------------------|----------------------------------|---|
| Jeudi 7 novembre | Yoga du rire | Minotaure à Vendôme Salle Guaise de 14h à 16h |
| Jeudi 14 novembre | Voyage hypnotique | |
| Jeudi 21 novembre | Qi gong | |
| Jeudi 28 novembre | Art-thérapie | |
| Jeudi 5 décembre | Socio-esthétique et alimentation | |
| Jeudi 12 décembre | Relaxation - méditation | |

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 mardi 5 novembre au mardi 3 décembre | Initiation au numérique | Minotaure à Vendôme Salle Guaise de 14h à 16h |
|---|-------------------------|---|

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

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



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...

Le voyage hypnotique

Pour « moins de Stress et plus de Zen » l'atelier « Voyage hypnotique » propose de vivre un moment de relaxation, comme un voyage éveillé au cœur de ses rêves, afin de découvrir cet état de conscience modifié ou l'inconscient voyage vers le conscient. L'occasion de prendre rendez-vous avec soi-même, pour un moment de détente, de respiration, un pas vers le mieux-être, et en ressentir les bénéfices bien au-delà de la séance.

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

