

« En Centre'Aidant » Une dynamique territoriale autour des aidants

Dans le cadre de ses actions de prévention en faveur des aidants, la Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL), en partenariat avec la Maison Départementale de l'Autonomie d'Eure-et-Loir et avec le soutien du Fond Européen de Développement Économique Régional, propose un dispositif complet d'accompagnement et de soutien aux aidants : « En Centre'Aidant ». Ce dispositif regroupe le déploiement d'un réseau social à destination des aidants, soutenu par AG2R La Mondiale et valorisant notamment les ressources du territoire, associé au développement des compétences informatiques des aidants, et à des temps de rencontres et de répit réguliers via des activités variées. Ce dispositif sera détaillé au public à l'occasion d'un grand temps fort en présence de tous les partenaires le 15 octobre 2019, de 15 h à 18 h, Salle Soutine, 41 Rue de la Chacatière, Lèves.

À cette occasion, de nombreux stands thématiques de partenaires locaux seront présents pour vous renseigner. Le film « Trajectoires d'aidants » sera projeté et la séance sera suivie d'un temps d'échange puis d'un moment de convivialité.

Informations et inscriptions (recommandées) auprès de Pauline Fortin : 06 70 49 39 06

Nos partenaires : la Maison Départementale de l'Autonomie d'Eure et Loir, la Ville de Lèves, la Fondation d'Aligre et Marie-Thérèse, la MARPA Le Chant des Tulipes, le Centre Hospitalier de Châteaudun, l'association Eure et Bien.

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.

Cette orientation correspond également aux résultats de l'enquête prospective menée en 2017 par l'Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire (ARS) dans le cadre de l'élaboration du Projet Régional de Santé (PRS) auprès du grand public sur les préoccupations en matière de santé sur les 10 ans à venir. Après l'augmentation du nombre de médecins et la possibilité d'être soigné près de chez soi, 43% des répondants déclarent être préoccupés par le soutien qu'ils peuvent apporter à un proche malade ou en situation de handicap.

Depuis 2015, suite aux retours d'aidants et de partenaires recueillis sur des actions menées tant en milieu urbain qu'en milieu rural (" formation des aidants", "café des proches", "la santé des aidants, parlons-en !"), des besoins convergents ont émergé. Ceux-ci recouvrent le manque de pérennité des actions, la méconnaissance des actions et dispositifs dédiés sur le territoire ainsi que la complexité de l'administratif, qui a vocation à être dématérialisé en 2022.

De ces constats partagés, la MFCVL, 1er acteur de santé après l'État, souhaite renforcer la structuration de ses actions en complémentarité des initiatives régionales. Ainsi, elle propose le déploiement d'un réseau social à destination des aidants valorisant notamment les ressources du territoire, associé à l'initiation ou le développement des compétences informatiques des aidants et à des temps de rencontres régulières via des activités variées.

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





SOMMAIRE

- En Centre'Aidant : le réseau social.....p 3
- En Centre'Aidant : les ateliers numériques.....p 4
- En Centre'Aidant : les ateliers d'échanges
et de répit.....p 5
- À propos de la Mutualité Française
Centre-Val de Loirep 6

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 - 41000 Blois - www.centrevaleloire.mutualite.fr





En Centre'Aidant : le réseau social

La start-up "Mydisease2EZ" développe un réseau social pour les patients atteints de maladies rares. Ce réseau adapté pour les aidants à la demande de la MFCVL est accessible gratuitement (centrevaleloire.mutualite.fr) et propose plusieurs thématiques :

"Discuter" : Une question à poser ? Une expérience à partager ? Dans cet onglet, on peut échanger entre aidants pour trouver facilement des réponses et découvrir des astuces pour le quotidien. Dans cet onglet également, différentes thématiques d'échanges : la santé-qualité de vie, l'habitat, les sorties, les relations familiales, amicales et sentimentales, etc.

"Ma maladie" : Où trouver de l'information sur la maladie de mon proche ? Comment va-t-elle évoluer ? Mieux comprendre pour mieux accompagner.

"Assistance administrative" : Où trouver des informations ? De quels dispositifs puis-je bénéficier ? Qui puis-je contacter pour avoir des renseignements ? Mieux comprendre les aides dont je peux bénéficier et les démarches à réaliser.

"Géolocaliser" : Où trouver des ateliers, des conférences, des formations destinées aux aidants-aidés ? Quelles sont les ressources existantes sur les territoires (accueil de jour, plateforme de répit...) ? De nombreuses activités sont disponibles.

"Actualités" : Quelles nouveautés pour l'accompagnement d'un proche ? Quels événements à venir ? Retrouvez les dernières actualités au sujet des aidants.

L'adaptation du contenu aux besoins particuliers des aidants fait suite à des « focus groups » menés par la MFCVL auprès de 30 aidants qui ont partagé leurs besoins entre avril et juillet 2017.

Un comité de pilotage avec des acteurs locaux en lien avec les personnes en perte d'autonomie et les aidants s'est réuni à plusieurs reprises afin de construire le projet de manière collaborative et selon les besoins également de ces partenaires locaux.

Le réseau a été élaboré puis expérimenté en Loir-et-Cher grâce à l'appui de la CARSAT (lancement en juin 2018). Aujourd'hui pleinement opérationnel et également en cours de déploiement sur les autres départements de la région Centre-Val de Loire, le dispositif « En Centre'Aidant » permettra de le régionaliser : recensement des ressources sur l'ensemble des départements, frais de maintenance, lancement de dynamique auprès des aidants et des acteurs de terrain. Ce projet permet de proposer une plateforme qui facilite l'accès à l'information recherchée. Les partenaires régionaux sont parties prenantes puisqu'ils seront amenés à renseigner les actions qu'ils déploient.

Les informations fournies sur ce réseau seront certifiées "HON" (Health On the Net, organisme certificateur des sites dédiés à la santé). L'ergonomie répondra notamment à certaines demandes d'accessibilité visuelle. Une cartographie des points d'accès internet en région pour les personnes ne l'ayant pas à domicile sera également travaillée.

Les principaux partenaires : MyDisease2EZ (start-up), Conseil départemental de Loir-et-Cher, Centre Départemental Gériatrique de l'Indre, FEDER (Région Centre-Val de Loire), AG2R La Mondiale.

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





En Centre'Aidant : les ateliers numériques

Dans le cadre du dispositif « En Centre'Aidant » et de ses actions en faveur des proches aidants, la Mutualité Française Centre-Val de Loire met en place des ateliers numériques en région Centre-Val de Loire. Il s'agit d'ateliers d'initiation et de perfectionnement à l'outil numérique pour accompagner les aidants à l'utilisation du réseau social qui leur est consacré. Ils se dérouleront à Nogent-le-Rotrou (à partir du 3 février 2020) et Châteaudun (à partir du 22 janvier 2020), et s'articuleront autour de 5 séances de 2 heures chacune.

MonAssitantNumérique de l'Eure-et-Loir, un instrument qui facilite la prise en main

MonAssistantNumérique joue le rôle de mécanicien mais surtout de professeur de conduite et donne les clés pour utiliser simplement et efficacement une tablette numérique.

L'approche de MonAssistantNumérique permet 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'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 : phishing...).

Détails des séances :

5 séances de 2 heures	
Séance 1	Etat des lieux sur les connaissances informatiques et les besoins Initiation à l'utilisation de la tablette
Séances 2 à 5	Sécurité sur internet (spam, virus, protection des données bancaires) Les outils d'échanges (messageries, réseaux sociaux) Les démarches en ligne (gouvernement, impôts, ...) Les sites institutionnels de prévention en faveur du bien vieillir (promotion des sites référencés) Inscription et utilisation du réseau social des aidants en ligne

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.centrevallodeloire.mutualite.fr





En Centre'Aidant : les ateliers d'échanges et de répit

Dans le cadre du dispositif « En Centre'Aidant » et de ses actions en faveur des proches aidants, la Mutualité Française Centre-Val de Loire met en place des ateliers d'échanges et de répit à partir du 16 décembre 2019 à Margon et à partir du 27 novembre 2019 à Châteaudun. L'objectif est de déployer des ateliers thématiques (yoga du rire, sophrologie, mais aussi socio-esthétique, art-thérapie...) destinés aux aidants, permettant de favoriser leur bien-être et de leur offrir des temps de répit.

Six séances de 2h pour les aidants

Durant chacune des séances, les aidants se rencontrent autour de thématiques variées telles que le yoga du rire, la sophrologie, la gymnastique douce, l'art-thérapie ...

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.

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.

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 - 41000 Blois - www.centrevallde Loire.mutualite.fr





À propos de la Mutualité Française Centre-Val de Loire

La Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) est le premier mouvement social de France : plus d'une personne sur deux est mutualiste. Elle fédère la quasi-totalité des mutuelles santé. Son rôle est de représenter les mutuelles et de défendre leurs intérêts collectifs. Elle est force de proposition dans les grands dossiers du système de santé.

Au niveau régional, la Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL) a pour mission de représenter le mouvement mutualiste auprès des partenaires et des instances régionales de santé. Elle représente plus de 148 mutuelles, 663 500 adhérents soit près de 1,3 million de personnes protégées. Acteur de l'économie sociale et solidaire, elle participe à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques de santé publiques locales, régionales et nationales.

La MFCVL dispose d'un réseau d'élus militants, d'une équipe composée de salariés formés en ingénierie de projets en santé publique. Par ailleurs, ce pôle est renforcé par les compétences techniques des 1 500 salariés des Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes (réseaux sanitaire, social, médico-social).

Le Service Prévention et Promotion de la Santé :

Le Service Prévention et Promotion de la Santé de la MFCVL intervient sur l'ensemble des territoires ruraux et urbains.

Il inscrit ses programmes de promotion de la santé dans les plans régionaux de santé.

Les activités sont notamment menées et orientées par les priorités de la FNMF et les administrations régionales de santé, dont le Projet Régional de Santé de l'Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire (ARS).

Les financements croisent les ressources mutualistes ainsi que des ressources publiques et privées.

La MFCVL s'est engagée depuis 2011 dans une démarche qualité tournée vers ses clients et leur satisfaction. Le premier pas dans cette démarche fut l'utilisation du guide de l'INPES (Santé Publique France) « Améliorer la qualité de vos actions en Promotion de la santé », outil reconnu et utilisé par de nombreuses unions régionales. Capitalisant sur cette bonne appréhension de la culture qualité par les équipes, la MFCVL a entrepris d'obtenir une certification de ses pratiques par un organisme indépendant.

L'obtention de la certification ISO 9001 en mars 2014, accordée par SOCOTEC Certification, et renouvelée chaque année depuis, atteste de l'efficacité des processus mis en œuvre par la MFCVL. Elle démontre son aptitude à proposer des actions (formations, conférences-débats, ateliers, groupes de travail) de qualité et confirme sa volonté de recherche d'amélioration continue.

La MFCVL devient ainsi la première union régionale à obtenir un label qualité externe pour ses activités de prévention.

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.centrevallodeloire.mutualite.fr

