



---

## Communiqué de presse

---

### **« En Centre'Aidant », Du temps de répit et des ateliers numériques pour les aidants**

**Dans le cadre du dispositif d'accompagnement et de soutien aux aidants familiaux : « En Centre'Aidant », la Mutualité Française Centre-Val de Loire, en partenariat avec le Conseil départemental du Cher, le CCAS de Vierzon, le Centre hospitalier de Vierzon et avec le soutien du Fond Européen de Développement Économique Régional, de la Carsat Centre-Val de Loire et d'AG2R la Mondiale, propose des ateliers de répit ainsi que des ateliers numériques en faveur des aidants. Le prochain atelier aura lieu le 15 septembre 2020, de 10 h 30 à 12 h 30, Salle Laroche, Passage Lévêque, à Vierzon.**

#### **Les ateliers d'échanges et de répit, six séances de 2 heures pour se retrouver**

La Mutualité Française Centre-Val de Loire met en place des ateliers de répit à Vierzon **tous les mardis, de 10 h 30 à 12 h 30, Salle Laroche, Passage Lévêque à partir du 8 septembre 2020 et jusqu'au 13 octobre 2020**. L'objectif est d'encourager le lien social et de favoriser le bien-être afin d'offrir aux aidants des vrais temps de répit à travers l'exploration de thématiques variées et apaisantes comme la sophrologie, la danse, la peinture intuitive mais aussi le Qi Gong, la gymnastique posturale, ou les variations vocales... Durant chacune des séances, les aidants se rencontrent, échangent, partagent et s'offrent une vraie parenthèse reposante.

#### **Les ateliers numériques, cinq séances pour découvrir le « Réseau social des aidants » et gagner en autonomie**

Depuis le mois de juin 2018, la Mutualité Française Centre-Val de Loire et ses partenaires ont mis à disposition des aidants un réseau social spécifique afin de leur permettre de centraliser de l'information, de trouver des solutions près de chez eux et bien d'autres fonctionnalités encore. Les ateliers d'initiation et de perfectionnement à l'outil numérique leur permettront de se familiariser avec ce réseau social et de gagner en fluidité dans l'utilisation et la navigation entre les différentes fonctions. Ils se dérouleront **à Vierzon à partir du lundi 28 septembre 2020, Foyer Léo Mérigot, aux Forges, 1 rue Eugène Pottier** et s'articuleront autour de 5 séances de 2 heures chacune. Plus largement, ces ateliers favoriseront la prise de nouveaux repères et permettront aux participants d'acquérir des fondamentaux afin de mieux se repérer sur internet et d'être moins vulnérables face aux différents écueils (virus, email frauduleux, phishing...)

#### **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.centrevallaloire.mutualite.fr](http://www.centrevallaloire.mutualite.fr)



## Les aidants familiaux

La loi reconnaît, depuis 2016, le rôle des aidants et est venue apporter sa définition de l'aidant familial comme étant **“une personne non professionnelle qui appartient ou non à la famille de l'aidé et vient en aide de manière régulière à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne”**. Cependant, le statut d'aidant familial est encore peu connu par les aidants eux-mêmes puisque seulement 40 % des personnes ont déjà entendu parler de ce statut et 64 % des aidants ignorent qu'ils le sont. Ainsi, la plupart des proches aidants ne connaissent ni leurs droits, ni les aides dont ils peuvent bénéficier.

En France, on estime entre 8 et 11 millions le nombre de personnes de 16 ans ou plus qui occupent la fonction pour une multitude de situations individuelles. 76 % ont moins de 65 ans et 43 % moins de 50 ans. 52 % travaillent et 57 % aident un proche en situation de dépendance due à la vieillesse (contre 48 % en 2017). 82 % consacrent au moins 20 heures par semaine en moyenne à leur(s) proche(s) et 37 % des aidants interrogés avouent ne bénéficier d'aucune aide extérieure alors qu'ils sont eux-mêmes souvent âgés.

Source : Baromètre BVA APRIL 2018 publié le 27 septembre 2018

**Inscriptions (obligatoires) auprès du CCAS de Vierzon : 02 48 83 11 80**

### 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)

