



Principal acteur de santé en France, la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) fédère la quasi-totalité des mutuelles qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours elle se bat pour élever le niveau de la protection sociale et améliorer la santé de la population notamment grâce à la prévention.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.prioritesantemutualiste.fr

La Mutualité Française Alsace représente en région la FNMF. Elle rassemble quelques 200 mutuelles santé, organismes de couverture complémentaire, ayant leur siège ou un établissement en Alsace. Ses missions essentielles sont la représentation du mouvement mutualiste auprès des instances régionales et la défense des intérêts des adhérents mutualistes (730 000 personnes en Alsace), notamment un accès pour tous à des soins de qualité en matière de santé.

Retrouvez l'actualité de la Mutualité Française Alsace sur : www.alsace.mutualite.fr

Depuis sa création en 2003, l'association française des aidants milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle oriente et soutient les aidants localement notamment via l'animation du réseau national des Cafés des Aidants®, assure des formations sur les questions liées à l'accompagnement pour les proches aidants et les équipes professionnelles, diffuse l'information, développe des partenariats et participe à la construction d'outils pour mieux appréhender les attentes et les besoins des aidants.

Pour en savoir plus sur l'association et la contacter, rendez-vous sur : www.aidants.fr

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire (places limitées) à l'un ou à l'ensemble des ateliers :

Renseignements / inscriptions :
03.88.82.09.64 / contact@apa.asso.fr

Possibilité d'organiser un ramassage gratuit à votre domicile, si vous ne disposez pas de moyen de transport



Vous invitent
aux **Rencontres**
Santé

La santé des aidants parlons-en !



Trois ateliers
pour échanger, partager et trouver
des réponses concrètes

Ateliers gratuits

Pendant les ateliers, possibilité d'accompagnement gratuit de votre proche, sur place ou à son domicile, par des professionnels spécialisés.

PARTENAIRES





Vous accompagnez quotidiennement un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous êtes peut-être fatigué(e), moralement et physiquement. C'est pourquoi nous vous invitons à participer à trois ateliers gratuits, dans un cadre convivial. Animés par des professionnels, venez parler de la santé en rencontrant, échangeant et partageant une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous.



ATELIER 1 : redécouvrir un bien-être physique Aidant et en forme

Jeudi 9 octobre 2014
De 14h00 à 16h00
Restaurant Chez Julien
750 Route de Strasbourg
FOUDAY

Marc LEBOLD
Restaurateur
Patricia AUBRY
Diététicienne
Agnès FLICK
Psychologue

Accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve. Douleurs, difficultés de sommeil, mal-être physique, alimentation perturbée peuvent s'immiscer dans votre vie. Comment être aidant et rester en bonne santé ? Nous vous proposons un moment de convivialité autour d'un atelier cuisine pour trouver des conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme.



ATELIER 2 : préserver un lien social Aidant, mais pas seulement...

Jeudi 16 octobre 2014
De 14h00 à 16h00
Médiathèque
Rue de la gare
WISCHES

Francine FRIEDERICH
Philosophe
Nicole VILLANUEVA
Ludothèque d'Obernai
Agnès FLICK
Psychologue

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler, etc. sont des éléments essentiels. Lorsque l'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements. Nous vous invitons à un atelier pour échanger autour du bien-être qui passe notamment par le lien aux autres. Nous vous proposons un moment ludique autour de jeux de société.



ATELIER 3 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Jeudi 23 octobre 2014
De 14h00 à 16h00
Salle polyvalente
Rue de Schirmeck
ROTHAU

Viviane BLONZART
Professeur de Qi-gong
Agnès FLICK
Psychologue

Et moi dans tout ça ? Tristesse, angoisse, découragement sont des sentiments exprimés par les aidants. Dans l'accompagnement de son proche, le souci de l'Autre est si important que l'on peut parfois avoir tendance à s'oublier. Nous vous proposons un moment de détente par la découverte du Qi-gong, gymnastique douce traditionnelle chinoise, qui favorise la détente et la relaxation.