



Dans le cadre de son programme de prévention et de promotion de la santé, la **Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes** déploie le programme "Santé des aidants : parlons-en !" sur le territoire Auvergne-Rhône-Alpes. Retrouvez l'ensemble des informations sur : ara.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. Pour en savoir plus sur l'association et la contacter, rendez-vous sur : aidants.fr

Tout le monde parle de faire attention à soi...

Mais lorsque l'on est aidant, que l'on accompagne un proche, cela est souvent plus facile à dire qu'à faire !

Le programme "Aidants, votre santé parlons-en !"

Avec le soutien du département de l'Isère, le programme est co-construit par un comité de pilotage constitué de partenaires du territoire. Il propose des temps d'échanges et de mise en pratique autour de l'impact de la relation d'aide sur la santé de l'aidant.

Ces actions sont entièrement libres et ouvertes à tous les aidants, sans distinction liée à l'âge ou à la pathologie du proche accompagné.

Renseignements et inscriptions

Service Prévention Promotion de la santé,
Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes

contact_prevention@mfar.fr - 04 78 41 22 50



Forum Santé

**Vous accompagnez régulièrement un proche ?
Et vous, qui prend soin de vous ?**



Venez échanger, partager et rencontrer des ressources locales

Mardi 19 novembre 2019

de 17h à 21h30 à Pont-de-Cheruy - Espace Pontois

Les partenaires :

Avec le soutien de :



Entrée gratuite

Buffet dinatoire offert



« J'aide mon épouse au quotidien » « Après le travail, je fais les courses et parfois le ménage du voisin » « J'ai préféré habiter avec ma mère, c'était plus facile » « Je suis à mi-temps pour m'occuper de mon fils » « Je passe tous les jours voir ma sœur en maison de retraite, pour être certain que tout aille bien » « J'ai toujours pris soin de mon petit frère même avant sa maladie » « Je lui prépare juste le repas et lui apporte avant le travail »

Près de 11 millions d'entre nous accompagnent un proche fragilisé par le handicap, la maladie ou l'avancée en âge. C'est pourquoi, que vous soyez un aidant proche, un professionnel ou simplement intéressé par le sujet :

Vous êtes invité le **mardi 19 novembre,**

à partir de 17h à l'**Espace Pontois, à Pont-de-Chéruy** (35 rue de la liberté - derrière la caserne des pompiers)



Forum santé

Identifier les acteurs du territoire
S'informer et échanger

De 17h à 19h30

- Les démarches administratives et les droits
- Les solutions de répit
- Le soutien et l'accompagnement des aidants

Des professionnels et des bénévoles pour répondre à vos questions



« Être aidant aujourd'hui »

Spectacle théâtral et débat

De 19h30 à 21h30

- Des scènes de la vie de tous les jours
- Un spectacle drôle et émouvant par la Compagnie **Les Désaxés – Théâtre**
- Spectacle suivi d'un débat animé par **Arnaud Piraudon**, psychologue



Un buffet dinatoire

Se restaurer et discuter

Gratuit, sur inscription

- *Du salé avant le théâtre et du sucré après le débat*

A l'issue du temps fort, durant le mois de décembre, 3 ateliers santé seront proposés aux aidants :

- Initiation au Qi Gong
- Yoga sur chaise
- Danse