



RENCONTRE SANTÉ

# Aidants, votre santé, *parlons-en !*



Copyright Alchiméo ©

**Jeudi 30 septembre de 14h à 15h30**

**Webconférence**

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

Avec **Emmanuel DELESSERT**, philosophe



**Du 5 au 8 octobre 2021 à Anneyron**  
**4 Ateliers**

**« Aidant et en forme »**

*Ateliers en présentiel ou en ligne réservés aux aidants*



**Mardi 9 novembre 2021 à Anneyron**

**Un temps de rencontre convivial**

*Pour pousser les bonnes portes, se rencontrer et passer un  
bon moment autour d'une collation gourmande*

**Contact et inscriptions**

**Aurélia PLENET**  
a.plenet@mfara.fr  
06 34 45 52 31

**Inscriptions en ligne**



**Soutien et partenariat**



Avec les partenaires territoriaux, associatifs et médico sociaux du territoire d'Anneyron et ses alentours agissant en faveur des aidants et de leurs proches.

# Aidants, votre santé parlons-en!



## # Webconférence (et son replay)

**Jeudi 30 septembre 2021**

**De 14h à 15h30**

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

**Avec l'intervention d'Emmanuel DELESSERT, Philosophe**

**Dans l'accompagnement d'un proche, le souci de l'autre peut être si important que l'on peut avoir tendance à s'oublier. L'épuisement peut s'installer.**

Une conférence pour aborder le don de soi dans la relation d'aide, la voie au burnout du proche aidant, la notion de culpabilité et la nécessité de prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre.

**Une conférence pour comprendre, agir et se protéger.**

## Ateliers Aidant et en forme !

**En présentiel à Anneyron (Salle Jean Monnet)**



**Atelier « Apprendre les bons gestes et postures au quotidien »**

**Mardi 5 octobre de 10h à 12h / avec Brigitte PERDRIZET (EPGV)**

Des recommandations pratiques dans le but d'éviter les douleurs articulaires (dos, épaules, poignets, etc.).

Des exercices de renforcement musculaire, de placement et d'étirement et des gestes simples pour aider un proche dans sa mobilité quotidienne.

**Atelier « Renforcer le maintien à domicile et la qualité de vie des seniors et de leurs aidants »**

**Mercredi 6 octobre de 10h à 12h / avec une ergothérapeute (SOLIHA)**

Des recommandations pratiques concernant l'aménagement du logement et les diverses aides possibles en lien avec une restriction d'autonomie ou un handicap dans le but de favoriser la participation de la personne dans son milieu de vie ou de faciliter l'intervention des aidants.

**Atelier « Le stress : mieux le comprendre et mieux le réduire »**

**Vendredi 8 octobre de 10h à 12h / avec le Dr C. VANNIER et F. REYNAUD (CPBVAA)**

Fatigue, stress, pensées envahissantes, gestion des émotions etc.

L'objectif de cet atelier est de mieux comprendre le phénomène de stress dans la relation d'aide : ce qui se passe dans notre corps en situation de stress, ses impacts sur notre quotidien et notre santé, la manière de prendre soin de soi à travers des techniques simples de réduction du stress.

## En ligne

**Atelier « Prendre soin de l'autre, prendre soin de moi. Retrouver l'équilibre... alimentaire »**

**Vendredi 8 octobre de 14h à 15h (Visio Teams) / avec Anne-Line THEVENOUX diététicienne**

« Les autres d'abord, moi après ». Ce principe altruiste a souvent pour conséquence que nous ne trouvons plus le temps de prendre soin de nous, et notamment de notre alimentation. Comment trouver l'élan et les solutions pour ne plus mettre de côté notre équilibre alimentaire ?

## Temps convivial

**Pour pousser les bonnes portes, se rencontrer et passer un bon moment autour d'une collation gourmande - Mardi 9 novembre de 15h30 à 17h30 à Anneyron – Espace Plantay**

**Contact et inscription - Aurélia PLENET - Mutualité française ARA -  
a.plenet@mfara.fr / 06 34 45 52 31**