



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

Ces ateliers sont réalisés avec le soutien financier de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) et du Département de l'Ain qui déploie en proximité la politique en faveur des aidants.



Inscription obligatoire – Renseignements :

Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes

Par mail : contact_inscription@mfara.fr

En ligne : www.ara.mutualite.fr

Tél. 06 22 80 11 87 ou 06 46 79 10 10



Aidants, votre santé, parlons-en !

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



Des ateliers pour échanger, partager et trouver des réponses concrètes

Gratuits et ouverts à tous les aidants

Quel que soit l'âge, la situation de handicap ou la pathologie du proche aidé

Les 16/11, 25/11 et 03/12 de 14h00 à 16h00





Près de 11 millions d'entre nous accompagnent au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap pour les activités de la vie quotidienne.

Vous vous sentez concerné.e ? Et si nous parlions de santé ?

Car tout le monde parle de santé, de faire attention à soi... Mais lorsque l'on est aidant, cela est plus facile à dire qu'à faire ! Souvent le temps et l'énergie manquent.

Animés par des professionnels, ces ateliers sont l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, de parler de santé et de découvrir des activités de bien-être et de ressourcement. Vous pouvez assister à 1, 2 ou encore 3 ateliers. **Pensez à vous inscrire à l'avance.**



ATELIER 1 : AIDANT ET SEREIN

*Animé par Carine REGAZZACCI,
Sophrologue*

Le mardi 16 novembre 2021

De 14h00 à 16h00

Salle des fêtes – 340 rue de la Mairie à THIL

Possibilité de s'inscrire à un atelier de 6 séances à l'issue : les vendredis matin 7, 14, 21, 28 janvier 2022 et 4, 11 février 2022

- « Et moi dans tout ça ? ». Dans l'accompagnement d'un proche, le souci de l'autre peut être si important que l'on peut avoir tendance à s'oublier.
- Cet atelier vous permettra entre autres d'apprendre à se détendre pour lâcher prise, à évacuer les tensions physiques et psychiques pour être mieux, être bien, avec soi, avec son proche.



ATELIER 2 : AIDANT MAIS PAS SEULEMENT

*Animé par Noélyne DUPRAZ,
Socio-esthéticienne*

Le jeudi 25 novembre 2021

De 14h00 à 16h00

Centre Socio-culturel (salle n°1) – 17 rue Joseph Carré à MIRIBEL

- Lorsque l'on est aidant, sortir voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, des distractions sont des éléments qui peuvent faire l'objet de renoncements.
- Lors de cet atelier, vous pourrez échanger autour du bien-être qui passe notamment par le prendre soin de soi. Un soin des mains avec confection de produits naturels vous sera proposé pour vous apporter un temps d'apaisement, de ressourcement.



ATELIER 3 : AIDANT ET EN FORME

*Animé par la Plateforme Sport Santé de l'Ain,
Enseignant en Activités Physiques Adaptées*

Vendredi 3 décembre 2021

De 14h00 à 16h00

Centre Socio-culturel (salle n°5) – 3 rue du Ban Thévenin à MEXIMIEUX

Possibilité de s'inscrire à un atelier de 6 séances à l'issue : les mardis après-midi 4, 11, 18, 25 janvier 2022 et 1er, 8 février 2022

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