



Principal acteur de santé en Bretagne, la Mutualité Française Bretagne (Mfb) fédère 193 mutuelles qui protègent 1,8 millions de personnes, soit plus d'1 breton sur 2. Sa politique de prévention et de promotion de la santé tend à préserver le capital santé des individus et à améliorer la qualité de vie de tous, dans une logique de santé publique.

www.bretagne.mutualite.fr

Depuis sa création en 2003, 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 à l'un ou à l'ensemble des ateliers :

Contact : CLIC du Pays de Landerneau et de Daoulas
tél : 02 98 85 99 08
Inscription sur : clic@ccpld.bzh



BRETAGNE



Association Française des
aidants

Rencontre Santé

AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

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



Trois ateliers pour échanger, partager et trouver des réponses concrètes

Les partenaires :





Vous accompagnez régulièrement un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous ressentez peut-être une fatigue morale ou physique. Nous vous invitons à participer à trois ateliers santé gratuits, au cours desquels vous pourrez échanger et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, dans un cadre convivial et entourés de professionnels.



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

Le 4 juin 2019
De 13h30 à 16h
La Cimenterie
Rue Saint Ernel
Landerneau

Accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve. Douleurs, difficultés de sommeil... peuvent s'immiscer dans votre vie. Comment être aidant et rester en bonne santé ? Pour trouver des conseils simples et adaptés à votre quotidien, pour retrouver du tonus, se relâcher et rester en forme, nous vous proposons un échange collectif avec un médecin qui sera suivi d'un temps « découverte des danses de salon ».



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Le 11 juin 2019
De 14h à 16h
La Cimenterie
Rue Saint Ernel
Landerneau

Et moi dans tout ça ? Dans l'accompagnement d'un proche, le souci de l'autre est si important que l'on peut parfois avoir tendance à s'oublier. Dans cet atelier, il s'agira de s'accorder du temps, de la bienveillance et d'être à l'écoute de soi. Cette attention permettra de prendre conscience de ses limites et donc de l'importance de se ressourcer. Cet atelier se fera en compagnie d'une psychologue. En suite, vous sera proposé un temps « découverte de l'EFT (Technique de libération émotionnelle) ».



ATELIER 3 : préserver un lien social Aidant, mais pas seulement...

Le 28 juin 2019
De 14h à 17h
L'Abbaye de Daoulas

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler... sont des éléments essentiels. Lorsque l'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements. Aussi, nous vous proposons une visite d'une exposition suivie d'une collation « gourmande ».