



La **Mutualité Française Hauts-de-France** se bat pour améliorer la santé de la population notamment grâce à la prévention. Dans la région, elle représente **150 mutuelles et plus de 2 700 000 personnes**. C'est un **acteur majeur de la santé** qui oeuvre pour développer toujours plus les réseaux de soins, pour en garantir l'accès au plus grand nombre à des coûts maîtrisés.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur :
www.prioritesantemutualiste.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 (obligatoire)** à l'un ou à l'ensemble
des ateliers :

Contact :

CLIC du Douaisis

Tél. : 03.27.98.74.70



Vous invitent
aux **Rencontres**
Santé



La santé des aidants parlons-en !



Trois ateliers
pour échanger, partager et trouver
des réponses

Nombre de places limité

Gratuit

PARTENAIRES





Vous accompagnez quotidiennement un proche atteint par la maladie, le handicap ou d'un autre type de difficulté. Partager vos expériences et vos connaissances peut vous aider au quotidien. Venez échanger avec des professionnels, dans un cadre convivial.



ATELIER 1 : maintenir un bien-être physique Quels mots pour le dire ?

Le mardi 17 octobre 2017
De 14h00 à 16h00
Centre socioculturel Adolphe Largiller
rue de Salernes
59490 SOMAIN

Dr Claire DELBARE
Médecin – Centre Hospitalier de Somain

Romain VAMELLE
Educateur médico-sportif - Centre Hospitalier de Douai



ATELIER 2 : ne pas s'oublier Pour mieux vivre ensemble.

Le mardi 7 novembre 2017
De 14h00 à 16h00
Centre socioculturel Adolphe Largiller
rue de Salernes
59490 SOMAIN

Christelle CRUYPENINCK
Psychologue - Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Douaisis

Aurélien DEBRUILLE
Infirmier Sophrologue – Centre Hospitalier de Somain

Isabelle BRUNO
Sophrologue - Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Douaisis



ATELIER 3 : préserver le lien à l'Autre et se ressourcer Aidant, mais pas seulement...

Le mardi 14 novembre 2017
De 14h00 à 16h00
Centre socioculturel Adolphe Largiller
rue de Salernes
59490 SOMAIN

Christelle LEPORCQ - Psychologue Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Douaisis

Séverine DEBRABANDERE - Coordinatrice gériatrique - CLIC du Douaisis

Isabelle PIEDANNA - ADP – Centre socioculturel Adolphe Largiller

Karine CLIQUE - Animatrice - Centre socioculturel municipal Adolphe Largiller



ment un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) toujours dépendant du fait de l'âge. Communiquer, échanger, bien-être. Venez participer à trois ateliers gratuits, animés par des bénévoles, pour être convivial.

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 ? Lors de cet atelier vous trouverez des conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme. Une séance découverte de gymnastique douce sera notamment au programme pour s'initier aux bienfaits de l'activité physique.

Etre aidant, dans l'accompagnement de son proche, est souvent synonyme d'oubli de soi. Comment trouver un juste équilibre pour ne pas perdre pied ? Nous vous proposons un moment d'échange et de réflexion autour du rôle d'aidant, ses limites et sur la nécessité de prendre soin de soi pour mieux vivre avec son proche. Vous pourrez participer à une séance de sophrologie afin de découvrir les bienfaits de cette pratique notamment dans la gestion des émotions au quotidien.

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler, garder une vie de couple etc. sont des éléments essentiels. Lorsque l'on est aidant ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements. Nous vous proposons un atelier pour échanger autour du bien-être qui passe notamment par le lien aux Autres. Vous aurez également la possibilité de partager un atelier de convivialité menée par des animatrices du centre socioculturel.