



RENCONTRE SANTÉ



➤ AIDANTS, VOTRE SANTÉ, PARLONS-EN !

Prendre soin de soi pour continuer à pouvoir aider les autres

Pour les aidants



3 ATELIERS ET 1 TEMPS DE BILAN DE 2H00

De 14h00 à 16h00



À MONTMOREAU

Espace de vie sociale
2 rue de l'Oison Saint-Amand

DES ATELIERS CO-ANIMÉS

Jeudi 3 septembre > Aidant et en forme
Avec un animateur de gymnastique douce

Jeudi 10 septembre > Aidant et heureux
Avec un sophrologue

Jeudi 17 septembre > Aidant, mais pas seulement
Avec la participation d'associations locales

Mercredi 21 octobre > Bilan des ateliers
Avec «La Causerie ambulante»



Sur demande : accueil possible des proches aidés pendant les ateliers

Nos financeurs et partenaires



CHARENTE
LE DÉPARTEMENT



INSCRIPTION GRATUITE

➤ **Fabienne Ventenant : 06 86 21 63 74**
fabienne.ventenant@n.aquitaine.mutualite.fr

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine - Régie par le code de la mutualité - Siren 422 250 304 - Bordeaux - © MFNA 2026



Venez partager un temps d'échanges et de convivialité lors d'ateliers ludiques et découvrir les activités des associations autour de vous.

➤ **Aidants et en forme**

avec un animateur
de gym douce

Accompagner un proche peut être éprouvant : douleurs, fatigue, sommeil perturbé... Votre santé mérite aussi toute votre attention ! Venez découvrir des conseils et astuces pratiques ainsi que les bienfaits d'une activité physique adaptée pour préserver votre forme au quotidien.

➤ **Aidants et heureux**

avec un sophrologue

Être aidant, c'est beaucoup donner. Mais pour continuer à prendre soin d'un proche, il est important de penser aussi à soi. Cet atelier vous propose un moment d'échange pour réfléchir ensemble au rôle d'aidant, à ses limites mais, aussi, ses richesses. Vous expérimenterez également des exercices de sophrologie, simples et accessibles, pour relâcher les tensions, favoriser la détente et retrouver un moment de bien-être.

➤ **Aidants mais pas seulement**

avec les
associations locales

Travailler, voir sa famille, retrouver ses amis, pratiquer une activité, s'engager ou simplement s'accorder du temps pour soi sont essentiels à l'équilibre de chacun. Pourtant, lorsqu'on accompagne un proche, ces moments passent parfois au second plan. Cet atelier vous invite à partager un moment convivial autour du jeu, tout en découvrant les associations et les ressources de proximité qui favorisent les loisirs, les rencontres et le lien social.