



AIDANT, ET SI JE PRENAIS SOIN DE MA SANTÉ ?

Vendredi 6 octobre 2017 à 16h00
À la Médiathèque Les Voyelles
2, place Jacques Felix, à Charleville-Mézières (08)



Venez participer à la conférence « **Je suis aidant, parlons-en !** » animée par Françoise LABORDE, journaliste.

Cette conférence* est organisée dans le cadre du programme « **La santé des aidants** » dont AG2R LA MONDIALE et l'association Française des Aidants sont partenaires.

Entrée gratuite sur inscription avant le 29 septembre 2017.

* Un transport accompagné et un accueil de votre proche aidé sont possibles, par le biais de nos partenaires.

Pour plus d'information, contactez :
Nathalie Tarnus - 03 10 16 88 23 actionsociale.reims@ag2rlamondiale.fr
ou Mathilde Pierre - 03 24 33 23 79 - m.pierre@domicile-action08.com

Avec nos partenaires



La santé des aidants : un enjeu de santé publique !

48% des aidants déclarent avoir une maladie chronique
29% se sentent anxieux et stressés
25% déclarent ressentir une fatigue physique et morale
Source : Enquête Handicap-Santé aidants (DREES, 2008)

Or les aidants sont plus de 8 millions en France ! Ces chiffres montrent que la conciliation de l'accompagnement d'un proche et de la santé constitue une affaire de société.

AG2R LA MONDIALE, en partenariat avec l'Association Française des Aidants et les acteurs du territoire, vous invitent à une rencontre organisée sur le thème **La santé des aidants, parlons-en !**

Vendredi 6 octobre 2017
De 16 h à 18h
Médiathèque Les Voyelles
2 place Félix Jacques, à Charleville-Mézières

Une rencontre :

- **ouverte à tous**, que vous soyez concernés par l'accompagnement d'un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance, à titre personnel ou professionnel, au passé, au présent ou au futur,

- **animée par Françoise LABORDE**, journaliste, auteur de « Muette. Quand ma mère me rendait folle ».

Pour vous inscrire ou obtenir des informations complémentaires :
actionsociale.reims@ag2rlamondiale.fr – 03 10 16 88 23
m.pierre@domicile-action08.com – 03 24 33 23 79

Nous vous attendons nombreux.

La santé des aidants parlons-en !



DES ATELIERS POUR ÉCHANGER, PARTAGER ET TROUVER DES SOLUTIONS CONCRÈTES

Rendez-vous à la Médiathèque les Voyelles
2, place Jacques Félix - Charleville-Mézières (08)

Vous accompagnez quotidiennement un proche, venez participer à 4 ateliers, dans un cadre convivial.

ATELIER 1 : DES MAUX (MOTS) POUR LE DIRE

Vendredi 20 octobre
de 16h à 18h

« Etre aidant et bien dormir »

INTERVENANTE :
Valérie Lombard, Sophrologue

ATELIER 2 : MON PROCHE, ET MOI ? ET MOI !

Vend. 3 novembre
de 16h à 18h

« Trouver un équilibre »

INTERVENANTS :
Didier Limbourg, Psychologue
Muriel Douchet, Art-thérapeute

ATELIER 3 : GROUPE D'ÉCHANGES ENTRE AIDANTS

Vendredi 17 novembre
de 14h à 16h30

INTERVENANT :
Didier Limbourg

ATELIER 4 : AIDANT MAIS PAS SEULEMENT

Vendredi 1er décembre
de 16h à 18h

« Préserver le lien social »

INTERVENANTS :
Catherine Romand-Vieuxmaire
Gérald Dardart, Historien

A partir du 15 décembre 2017, lancement de groupes d'échanges entre aidants dans les locaux de nos partenaires, à Charleville-Mézières

Entrée gratuite sur inscription. Pour plus d'information, contactez :
Nathalie Tarnus - 03 10 16 88 23 ou Mathilde PIERRE - 03 24 33 23 79

Un transport accompagné et un accueil de votre proche aidé sont possibles, par le biais de nos partenaires.