



La Plateforme des aidants des Hautes-Alpes portée par **la Fondation Edith Seltzer** accompagne tous les aidants de personnes malades ou en situation de handicap, quel que soit leur âge. Grâce à ses deux antennes, l'une basée à Briançon pour le Nord 05 et l'autre à Gap pour le Sud 05, elle propose à tous les aidants du département un accompagnement individuel et un soutien psychologique, des formations, des Cafés des Aidants®, du temps pour soi et du répit à domicile. Avec les partenaires du territoire, elle développe un réseau de « Relais des Aidants » afin de diffuser l'information et être au plus près des besoins des aidants. Pour en savoir plus sur la Plateforme, rendez-vous sur : www.fondationseltzer.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

Principal acteur de santé en France, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours elle se bat pour élever le niveau de la protection sociale et améliorer la santé de la population notamment grâce à la prévention.

Retrouvez ses conseils santé sur : www.prioritesantemutualiste.fr

Aidants, votre santé, parlons-en !



Venez parler de la santé en rencontrant, échangeant et partageant une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous.

Un programme national de :



Organisé par :



Financé par :

La conférence des financeurs

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire à l'un ou à l'ensemble des ateliers :

Contact :

Laëtitia BUCCI

06 88 07 49 65

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Vous accompagnez quotidiennement un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous êtes peut-être fatigué(e), moralement et physiquement.

C'est pourquoi nous vous invitons à participer à quatre temps forts, dans un cadre convivial. Animés par des professionnels, venez parler de la santé en rencontrant, échangeant et partageant une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous.

1 Un temps de sensibilisation grand public :



Spectacle Théâtral et musical « Griottes et Coccinelles »

Le jeudi 4 mai 2017 à 18h00

Salle des fêtes d'Embrun

Boulevard Pasteur **EMBRUN**

En amont des ateliers santé, nous vous invitons à un spectacle théâtral et musical « Griottes et Coccinelles » de la troupe « En compagnie des oliviers » qui abordera avec humour et tendresse la thématique des aidants et de leur proche. Tout le monde y est invité : les proches aidants, les personnes malades, les professionnels, les curieux ! A cette occasion, il sera possible de rencontrer des professionnels : médecins, infirmier(e)s, psychologue, travailleurs sociaux, qui seront présents pour répondre à vos questions autour de la santé des aidants.

2 Les ateliers :



Redécouvrir un bien-être physique

ATELIER 1 : Aidant et en forme

23/05/2017

De 10h à 12h
Salle la Montagnette
EMBRUN

Marie BERLA
Professionnel du sport
Gym sur chaise

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 de gym sur chaise, accessible à tous, du sportif au sédentaire, pour entretenir votre capital santé en toute simplicité.



Trouver un équilibre

ATELIER 2 : Aidant et heureux

30/05/2017

De 10h à 12h
Salle la Montagnette
EMBRUN

Marie LISON
Praticienne en Santé Bien-Etre
Nursing Touch

Et moi dans tout ça ? Dans l'accompagnement de son proche, le souci de l'Autre est si important que l'on peut parfois avoir tendance à s'oublier. Cet atelier sera l'occasion de découvrir le Nursing Touch qui est une technique de toucher permettant de rétablir une forme de communication non verbale entre deux personnes et de soulager les douleurs physiques. Durant l'atelier, des exercices se feront en binôme. C'est aussi le moment de vivre et partager un moment de détente et de bien-être.



Préserver un lien social

ATELIER 3 : Aidant mais pas seulement...

06/06/2017

De 10h à 12h
Local ADMR
EMBRUN

Cécilia JOUVE
Diététicienne
Atelier cuisine

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses ami(e)s, avoir des loisirs, être citoyens, travailler... sont des éléments essentiels. Lorsque l'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements. Un atelier cuisine animé par une diététicienne sera l'occasion de préparer des recettes en toute convivialité pour allier santé, plaisir, gourmandise et simplicité. Nous vous proposerons pour clôturer ces temps d'atelier un moment convivial et de partage autour du repas préparé.