

## Ma parenthèse santé entr'aidants

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

Près de **11 millions** d'entre nous accompagnent au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap pour les activités de la vie quotidienne. Tout le monde parle de santé, de faire attention à soi. Mais lorsque l'on est aidant, cela est plus facile à dire qu'à faire ! Souvent le temps et l'énergie manquent.

Animé par des professionnels, ce temps fort est l'occasion de rencontrer des professionnels et d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, de parler de santé, de vos droits, vos ressources, et de découvrir des activités de bien-être et de ressourcement.

Un spectacle théâtral, des ateliers, conférences, et des informations seront ainsi proposés tout au long de cette journée.



Vous avez besoin  
d'un relai auprès  
de votre proche ?  
Contactez-nous au  
**06 49 85 62 31**

**Inscription fortement recommandée**  
sur le site via le formulaire en ligne.  
Pour y accéder, scannez le QR code :  
ou **Cliquez-ici !**  
ou **06 49 85 62 31**  
ou **inscription@mfge.fr**



#Rencontresanté



### Stands en accès libre

→ De 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Venez découvrir les services et associations qui proposent des actions ou du soutien aux aidants :

- **M'INFORMER, PARTAGER, ME FORMER**
- **ME RELAYER** à la maison, en accueil de jour, en hébergement temporaire
- **SE RENCONTRER ET PRENDRE SOIN DE SOI**
- **ÊTRE ACCOMPAGNÉ ET SOUTENU**

### Ateliers et conférences (INSCRIPTION FORTEMENT RECOMMANDÉE)

ATELIER - **Le bien être par l'art-thérapie**  
Animé par **Corinne Bertrand**, art-thérapeute  
→ De 9h45 à 10h30

CONFÉRENCE - **L'habilitation familiale, les mesures de protection et la médiation**  
Animée par l'**UDAF**  
→ De 9h45 à 10h15

CONFÉRENCE - **Panorama des aides et services à destination des aidants**  
Animée par le **CLJC**  
→ De 10h15 à 10h45

ATELIER - **Apprendre à se détendre avec la sophrologie**  
Animé par **Nathalie Jouas**, sophrologue  
→ De 10h30 à 11h15



## Ma parenthèse santé entr'aidants

Se ressourcer

S'informer

**Vendredi 6**  
**OCTOBRE 2023**  
De 9h30 à 12h  
(accueil à 9h15)  
et de 13h30 à 17h



**Salle polyvalente des Chaudannes**  
rue du Parquet  
73300 Saint-Jean-de-Maurienne  
**GRATUIT**

**Les partenaires :** AACA d'Aiguebelle, Addictions alcool Vie libre, ADMR, Amical, APEI de Chambéry - PAM 73, Bulle d'air, Centre Hospitalier Vallée de la Maurienne, CIAS 3 CMA, CIAS du Canton de La Chambre - EHPAD Bel Fontaine à La Chambre, Communauté 360 Savoie, Deltha Savoie, France Alzheimer, La Fourmillière, Ligue contre le cancer Savoie, Mosaica centre social, Plateforme savoyarde de soutien aux aidants Grand âge, UDAF 73, UDAPEI 73, UNAFAM 73.



Entrée libre et gratuite.  
Inscription fortement  
recommandée aux  
conférences/ateliers  
et au spectacle !

CONFÉRENCE - **Les directives anticipées et la personne de confiance**  
Animée par **Jean-Marie Morcant**, président de la Commission des Usagers du CHVM et **Marielle Edmond**, membre de la Commission des Usagers du CHVM  
→ De 10h45 à 11h15

ATELIER - **Bouger à mon rythme**  
Animé par **Julie Beguin**, éducatrice en activité physique adaptée  
→ De 11h15 à 12h

CONFÉRENCE - **Le relayer à domicile**  
Animée par **Bulle d'Air**  
→ De 11h15 à 11h45

### Spectacle théâtral (INSCRIPTION FORTEMENT RECOMMANDÉE)

→ De 14h à 16h  
Un spectacle drôle et émouvant proposé par la Compagnie de théâtre AMADEUS ROCKET. Des extraits de situations vécues par les spectateurs seront joués et improvisés en direct. Le spectacle sera accompagné d'un débat animé par **Valérie Cornaille**, psychologue

**Un temps d'échanges autour du goûter et des stands**  
→ De 16h à 17h