



L'Association Saint Dominique est gestionnaire d'établissements pour personnes âgées dépendantes, dont la Maison de Retraite Saint Dominique de Craponne sur Arzon. Elle est en lien avec l'aide et le soin à domicile des personnes âgées ou en situation de handicap : service de soins infirmiers à domicile, centre hospitalier, service d'aide et d'accompagnement à domicile, plateforme d'accompagnement et de répit des aidants. L'objectif commun de ces services est de permettre aux plus fragiles de continuer à vivre à leur domicile, avec leurs proches aidants et ce quelles que soient les difficultés.

Pour en savoir plus sur l'association, rendez-vous sur : www.association-sd.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

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

Contact :
Claire Gilbert
07 86 61 23 24
accueil-craponne@association-sd.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 :



en partenariat avec :



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 :



Jeudi 31 Janvier 2019

De 14h00 à 17h00

Maison de Retraite Saint Dominique - 1 Place du Marchédial
43500 Craponne sur Arzon

En amont des ateliers santé, vous êtes invité à participer [conférence/ciné-débat, ...] où il sera question d'aborder le vaste sujet de la santé. 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 de santé et de trouver des

2 Les ateliers :



ATELIER 1 : BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Jeudi 21 Février 2019

De 14h00 à 17h00

Centre Hospitalier du Pays de Craponne

« DES MOTS (MAUX) POUR LE DIRE »

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 pour trouver des conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme. Une séance découverte de relaxation adaptée sera au programme pour s'initier aux bienfaits de la détente et du bien-être.



ATELIER 2 : BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Jeudi 7 Mars 2019

De 14h00 à 17h00

Centre Hospitalier du Pays de Craponne

« MON PROCHE ET MOI, ET MOI, ET MOI ? »

Et moi dans tout ça ? Tristesse, angoisse, découragement sont des sentiments exprimés par les aidants. Dans l'accompagnement de son proche, le souci de l'Autre est si important que l'on peut parfois avoir tendance à s'oublier.

Dans cet atelier, il sera question de réfléchir ensemble au rôle d'aidant, ses limites mais aussi ses richesses !



ATELIER 3 : BIEN-ÊTRE SOCIAL

Jeudi 28 Mars 2019

De 14h00 à 17h00

Centre Hospitalier du Pays de Craponne

« AIDANT, MAIS PAS SEULEMENT... »

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler, 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 rôle de chacun dans la relation d'aide. Vous pourrez également prendre part à un atelier théâtre.