

# Aidant ? Se préserver pour mieux accompagner !

Que vous soyez proche aidant, aidant familial, aidant professionnel, ou simple curieux, ce temps fort est l'occasion de **rencontrer** des professionnels, de parler de **santé**, de vos **droits**, vos **ressources**, et de **découvrir** des activités de **bien-être** et de **ressourcement**.

Des stands d'informations, des ateliers et conférences et un spectacle théâtral vont être proposés tout au long de cette journée.

Mise en place  
de covoiturage  
sur inscription



Vous souhaitez  
bénéficier d'un  
relayage sur place  
pour votre proche ?  
Contactez-nous au  
06 49 85 62 31

**Journée en accès libre**  
Entrée libre et gratuite

**Renseignements :**  
**06 49 85 62 31**

ou [contact\\_inscription@mfar.fr](mailto:contact_inscription@mfar.fr)



#Rencontresanté



# Aidant ? Se préserver pour mieux accompagner !

FORUM



**Vendredi 4**

**OCTOBRE 2024**

De 9h30 à 12h  
(accueil à partir de 9h15)  
et de 14h à 17h  
(accueil à partir de 13h45)



**Salle polyvalente Paul Perrier**  
Rue de Cettier  
73300 Villargondran

**ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE**



**Les partenaires :**



AACA d'Aiguebelle, Addictions alcool Vie libre, ADMR, Agirc-Arrco, Amical, Bulle d'air, Centre Hospitalier Vallée de la Maurienne, CIAS 3CMA, CIAS du Canton de La Chambre - EHPAD Bel'Fontaine à La Chambre, CLIC, Communauté de communes Maurienne-Galibier / CCAS de Saint-Michel-de-Maurienne, Communauté 360 Savoie, Deltha Savoie, France Alzheimer, France AVC, France Emploi Domicile, La Fourmière, Ligue contre le cancer Savoie, Maison des Réseaux de Santé de Savoie (MRSS), Mosaïca centre social, Plateforme savoyarde de soutien aux aidants Grand âge, UDAF 73, UDAPEI 73, UNAFAM 73.



Cultiver son  
bien-être

Partager

S'informer

## 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, seniors et personnes en situation de handicap :

- **M'INFORMER, PARTAGER, ME FORMER**
- **GUICHET OUVERT** pour vous aider à déposer une demande de soutien à l'autonomie à domicile
- **SE RENCONTRER ET PRENDRE SOIN DE SOI**
- **ÊTRE ACCOMPAGNÉ ET SOUTENU**
- **ME RELAYER** à la maison, en accueil de jour, en hébergement temporaire
- **ME RELAXER** : massage assis et toucher massage (main, tête, dos, pied, etc.) par le SSIAD ADMR Combe de Savoie et Maurienne-Galibier

## Ateliers

PARTICIPATION EN ACCÈS LIBRE. INSCRIPTION POSSIBLE (NOMBRE DE PLACES PLUS LIMITÉ) AU 06 49 85 62 31 OU [CONTACT\\_INSCRIPTION@MFARA.FR](mailto:CONTACT_INSCRIPTION@MFARA.FR)

### Apprendre à se détendre avec la sophrologie

Animé par **Fabrice Verney**

→ De 9h45 à 10h30

### Découvrir la cohérence cardiaque

Animé par **Fabrice Verney**

→ De 10h45 à 11h30

## Conférences (PARTICIPATION EN ACCÈS LIBRE)

### Panorama des aides et services à destination des aidants

Animée par le **CLIC**

→ De 9h45 à 10h30

### Comment vivre avec les émotions qui nous traversent dans la relation avec un proche en perte de capacités/d'autonomie

Animée par **Charlotte Ancey**

→ De 10h30 à 11h15

### Être aidants, prendre soin de soi

Animée par **Centre de Prévention Agirc-Arrco**

→ De 11h15 à 12h

## Spectacle théâtral (PARTICIPATION EN ACCÈS LIBRE)

### Aidants, votre santé parlons-en!

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 **Charlotte Ancey**, psychologue

→ De 14h à 16h

### Un temps d'échanges autour du goûter

→ De 16h à 17h