

Dévoués corps et âme à un proche en difficulté, trop d'aidants familiaux en oublient de vivre et y laissent la santé. Ce n'est bon ni pour eux, ni pour les aidés.

Qu'ils s'occupent de leur enfant handicapé, d'un parent grabataire ou encore de leur conjoint frappé par une maladie chronique, humbles héros du quotidien, les aidants sont plus de huit millions en France. Comme une évidence, par amour et par sens du devoir, ils s'occupent avec abnégation d'un proche en situation de dépendance.

Sur fond d'allongement de l'espérance de vie et de vieillissement de la population, ces intervenants bénévoles jouent un rôle de plus en plus prégnant dans notre société, car ils permettent le maintien des personnes fragiles à leur domicile, ce que souhaitent par dessus tout la plupart des patients et ce qui coûte le moins à la collectivité.

Cependant, à trop négliger leur propre existence au service d'un être cher, les aidants, qui le plus souvent n'ont pas même conscience de ce statut et de l'assistance dont ils pourraient bénéficier, en oublient leur santé. Les pouvoirs publics en ont pris conscience : aider les aidants est une urgence, car beaucoup d'entre eux s'épuisent moralement et physiquement.

Difficile conciliation avec une activité professionnelle, manque de reconnaissance, stress, dépression, isolement et parfois difficultés relationnelles avec le proche qui fait l'objet de leur attention... il est essentiel que les aidants familiaux comprennent que pour bien s'occuper d'autrui, ils ne doivent pas négliger leur propre bien-être. Aide financière, humaine ou technique, congés spécifiques, plages de répit... Des solutions existent, le tout est de les faire connaître.

A cet égard, dans le cadre de la Journée nationale des aidants, Apivia Mutuelle organise deux événements pour sensibiliser les personnes

concernées. Le 14 octobre, à Niort, la projection du film de Nils Tavernier "De toutes nos forces" permettra d'ouvrir le débat sur la relation entre aidants et aidés. Le samedi 15, à La Rochelle, la mutuelle vous proposera différents ateliers, des interventions d'experts et une mise en situation par le théâtre, pour aider les aidants à trouver l'équilibre.

Vous trouverez le détail du programme ci-dessous. La participation est gratuite mais l'**inscription obligatoire avant le 8 octobre**, par téléphone au 06 15 13 85 58 ou par mail à journee.aidants@apivia.fr

— Programme du vendredi 14 octobre —

A NIORT Auditorium du Pôle Services Macif, 14 rue de la Broche

AIDANTS, DE TOUTES NOS FORCES

- **19h00 ACCUEIL ET APÉRITIF**

- **19h15 PROJECTION «DE TOUTES NOS FORCES»** de Nils Tavernier (2014), avec Jacques Gamblin, Alexandra Lamy et Fabien Héraud. Comme tous les adolescents, Julien rêve d'aventures et de sensations fortes. Mais lorsqu'on vit dans un fauteuil roulant, ces rêves-là sont difficilement réalisables. Pour y parvenir, il met au défi son père de courir avec lui le triathlon «Ironman» de Nice : une des épreuves sportives les plus difficiles qui soit. Autour d'eux, c'est toute une famille qui va se reconstruire pour tenter d'aller au bout de cet incroyable

exploit.

- **21h00 > 22H00 DÉBAT** INTERVENTION DE MYRIAM BOBBIO, de l'UNAF, économiste, en charge de la conciliation pour les aidants familiaux.



— Programme du samedi 15 octobre —

A LA ROCHELLE sur le bateau L'Espérance I, Cours des Dames, Vieux-Port

AIDANT, TROUVEZ L'EQUILIBRE !

11h00 > 12h30 : INTERVENTION, 100 places maxi •
MYRIAM BOBBIO, de l'UNAF, économiste, en charge de la conciliation pour les aidants familiaux.

14h00 > 17h00 : ATELIERS, 40 places maxi par atelier •
CUISINE ET DIÉTÉTIQUE : Conseils pratiques et astuces vous aideront à maintenir une bonne qualité de vie par l'alimentation. Par Virginie Charreau, Ingénieur et Diététicienne Nutritionniste. • **OBJETS DE SANTÉ CONNECTÉS** : Quels sont les objets de santé connectés utiles aux aidants, et comment s'en servir ? Par le Docteur Eric Couhet. • **YOGA DU RIRE** : Accessible à tous, cette méthode de yoga stimulera le rire pour apporter bienfaits physiques et psychologiques. Par Senthilkumar Ponnusamy, diplômé de yoga.

17h00 > 18h30 : THÉÂTRE INTERACTIF, 100 places maxi • «**ENSEMBLE, MAIS AUTREMENT...**» : Des saynètes évoquent le quotidien des aidants et ouvrent sur un échange avec le public, qui peut partager ses propres questions et réflexions. Par la compagnie L'Inattendu.



Aidants,
trouvez l'équilibre !

Prendre soin de soi,
pour mieux s'occuper des autres.

INTERVENTIONS - ATELIERS - THÉÂTRE

LA ROCHELLE
SAMEDI 15
OCTOBRE 2016
11H00 > 19h00

Sur le bateau L'Espérance I
Cours des dames
Vieux-Port

Cette journée est ouverte à tous ceux qui prennent
soin d'un proche malade ou en situation de handicap.
Participation gratuite sur inscription obligatoire par téléphone ou mail :
06 15 13 85 58 | journee.aidants@apivia.fr | www.apivia-prevention.fr
Nous proposons des solutions de déplacement ou de garde, nous contacter.

APIVIA
MUTUELLE

POUR ALLER PLUS LOIN

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.