



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

BRETAGNE



# Rencontre santé

## AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

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



**Conférence – Débat**

le 7 décembre – 14h30 - 17h00



**Salle des Fêtes (salle derrière la Mairie)  
SAINT-MÉLOIR-DES-ONDES**



**Dr Aude Théaudin**

Médecin

Centre de prévention Bien Vieillir

**Angélique Bougeard**

Psychologue

Centre de prévention Bien Vieillir



**Entrée gratuite**

Renseignements : 02 99 16 88 76 -accueil-clic3-embraude@hotmail.fr

# **Vous accompagnez régulièrement un proche (conjoint, enfant, parent, ami...) touché par la maladie, le handicap ou la dépendance du fait de l'âge.**

## **Vous êtes un aidant !**

Il y a, aujourd'hui, en France, plus de 8 millions d'aidants ; sans distinction liée à l'âge ou à la pathologie de la personne accompagnée. Cette aide régulière, permanente ou occasionnelle peut prendre différentes formes et évoluer au fil du temps. Elle peut surtout devenir un véritable défi au quotidien.

Afin de vous permettre de prendre soin de votre santé, la Mutualité Française Bretagne et le CLIC de la Côte d'Emeraude vous proposent plusieurs temps de rencontre «Aidants, votre santé, parlons-en !» :

- une conférence
- 3 ateliers :
  - aidant et en forme (redécouvrir un bien-être physique),
  - aidant et serein ? (trouver un équilibre),
  - aidant, mais pas seulement ... (préserver un lien social).

Cette action s'adresse à tous types d'aidants.

**Nouveauté** : un Café des aidants ouvrira en janvier 2018 à Saint-Méloir-des-Ondes.

**Renseignements** : CLIC de la Côte d'Emeraude 02 99 16 88 76

accueil-clic3-emerade@hotmail.fr

### **Les partenaires :**

