



CINÉ SANTÉ La santé des aidants *en action!*

Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 633 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique



GRATUIT
dans la limite des places disponibles
Pour vous & vos proches

Action menée avec le soutien de la  CNSA
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie




VENDREDI
30 SEPTEMBRE
À partir de 14h30

AUCH
Ciné 32,
Allée des Arts

Partenaires :





Vous soutenez et accompagnez un proche au quotidien? Vous faites face à la perte d'autonomie de votre conjoint, de votre parent ou d'un ami? Alors vous êtes sans doute un(e) «aidant(e)»! En tant qu'aidant, le soutien à la personne aidée peut prendre, petit à petit, beaucoup de place dans votre vie au détriment de votre vie personnelle.

La Mutualité Française vous invite à un ciné-santé dédié à votre santé et votre mieux-être en tant qu'aidant.

Programme

14h30 : stands d'information

Faites le plein de conseils et d'informations auprès d'associations d'aide aux aidants : Relais Cajou, Bulle d'Air, CLIC, France Alzheimer.

15h : projection du film « Photo de famille »

Réalisé par Cécilia Rouaud.

Gabrielle, Elsa et Mao sont frères et soeurs, mais ne se côtoient pas. Surtout pas. La première est « statue » pour touristes, au grand dam de son fils ado. Elsa, elle, est en colère contre la terre entière et désespère de tomber enceinte. Et Mao, game designer de génie chroniquement dépressif, noie sa mélancolie dans l'alcool et la psychanalyse. Quant à leurs parents, Pierre et Claudine, séparés de longue date, ils n'ont jamais rien fait pour resserrer les liens de la famille. Pourtant, au moment de l'enterrement du grand-père, ils vont devoir se réunir, et répondre, ensemble, à la question qui fâche : « Que faire de Mamie ? »

16h45 : débat et échanges

À l'issue de la projection, une psychologue et une travailleuse sociale du CLIC d'Auch aborderont la complexité des liens familiaux et du rôle d'aidant :

- Quel est le rôle des aidants et quels sont les changements sur son quotidien ?
- Comment s'y préparer pour préserver sa santé dans l'accompagnement ?
- Comment recréer du lien avec son entourage proche ?

Pour aller plus loin !

À l'issu du ciné-santé, vous aurez la possibilité de vous inscrire à un cycle de 7 ateliers prévention sur la santé des aidants. Chaque atelier durera 2h et sera animé par des professionnels :

Atelier 1 : Un temps pour bouger

Une animatrice sportive abordera l'importance de l'activité physique dans le bien-vieillir.

Atelier 2 : Un temps pour respirer

Une sophrologue vous donnera des conseils pour réguler votre stress lorsque la tâche d'aidant vous déborde.

Atelier 3 : Un temps pour créer

Une animatrice spécialisée vous accompagnera lors d'un atelier d'arts plastiques et vous conseillera pour les utiliser à domicile.

Atelier 4 : Un temps pour bouger

Une animatrice sportive présentera des exercices simples et ludiques, facilement reproductibles à domicile.

Atelier 5 : Un temps pour rire

À travers une séance de Yoga du rire, vous apprendrez à développer votre confiance en vous et en autrui.

Atelier 6 : Un temps pour prendre soin de soi

Un reflexologue vous fera découvrir des techniques de bien-être.

Atelier 7 : Mon vécu d'aidants

Pour clôturer ce cycle, vous pourrez exprimer sans jugement et sans tabou votre vécu d'aidant lors d'un atelier avec un psychologue.

PRÉPARER VOTRE VENUE

Pour venir au cinéma :

- navette « Auscitaine » gratuite (descendre à l'arrêt « Cinéma » ; passage toutes les 20 minutes).
- grand parking à proximité.

Vous êtes aidants et avez besoin d'être remplacé le temps de votre absence ? Contactez le « Relais CAJOU » d'Auch au 05 62 60 89 20.
Service non pris en charge par la Mutualité Française Occitane.