

CETTE JOURNÉE ORGANISÉE PAR L'INSTANCE DE COORDINATION SUD YVELINES (ICSY) ET LA MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE DE L'ILE-DE-FRANCE EN PARTENARIAT AVEC LES ACTEURS DE PROXIMITÉ, A ÉTÉ CONÇUE SPÉCIALEMENT POUR VOUS, AIDANTS.

► Venez vous informer, trouver des conseils pour mieux vivre au quotidien, rencontrer des professionnels, des associations.

► Découvrez tout l'intérêt de porter une attention particulière à votre santé et bien-être.

Accès



► NOS PARTENAIRES :



vous accompagner

Forum des aidants

► Action sanitaire et sociale



**LUNDI
27 NOVEMBRE
2017
10H00-17H00
SALLE PATENÔTRE
62, rue Gambetta
78120 Rambouillet**

www.msa-idf.fr



Forum des aidants

Lundi 27 novembre 2017 • 10h00 à 17h00

**SALLE
PATENÔTRE**

62, rue Gambetta
78120 Rambouillet

PROGRAMME

Forum des aidants

Lundi 27 novembre 2017 • 10h00 à 17h00

Stands d'informations «Préserver votre santé» :

- ▶ **REPY** (Rysc Epsilon Pallium Yvelines) : réseau unique et tri-thématique en gérontologie, cancérologie et soins palliatifs.
- ▶ **ESA** : Equipe Spécialisée ALHZEIMER
- ▶ **SIAD** : Soins Infirmiers À Domicile
- ▶ **ACCUEIL TEMPORAIRE ET DE JOUR DE HOUDAN**
- ▶ **PLATEFORME DES AIDANTS PART'AGE** : Instance Coordination Sud-Yvelines
- ▶ **ACCUEIL DE JOUR « LE CATALPA » DE RAMBOUILLET**
- ▶ **SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE**
- ▶ **L'ASSOCIATION ARTZ** : Action Culturelle Alzheimer

CONFÉRENCE « LA SANTÉ DES AIDANTS »

▶ 14h30 • Animée par le Dr. Bruno THUBERT et le Dr. Jean HOUSSINOT.

Ateliers pour vous relaxer et vous divertir :

- ▶ **ATELIER RELAXATION** : Intervention d'une praticienne MLC (Méthode de Libération des Cuirasses)
- ▶ **ATELIER QI GONG**

▶ ATELIER ESTHÉTIQUE PAR UNE PRATICIENNE ESTHÉTICIENNE :

- Atelier « mains » comment mettre ses mains et en prendre soin.
- Massage « amma assi » prendre conscience des tensions, lâcher prise sur le quotidien qui pèse sur le dos et les épaules.

▶ ATELIER LUDOMONDE : démonstrations et sensibilisation de jeux adaptés pour le public Aidants-Aidés.

▶ ATELIER : « comment aménager mon logement pour qu'il soit sûr », animé par le PRIF (Prévention retraite Ile-de-France).

Stands d'informations «Accéder à vos droits» :

- ▶ **MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE DE L'ILE-DE-FRANCE**
- ▶ **CAISSE RÉGIONALE D'ASSURANCE MALADIE D'ILE-DE-FRANCE**
- ▶ **COMITÉ RÉGIONAL DE COORDINATION DE L'ACTION SOCIALE AGIRC ARRCO**
- ▶ **CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE RAMBOUILLET**
- ▶ **PÔLE AUTONOMIE TERRITORIAL**
- ▶ **FRANCE ALZHEIMER**
- ▶ **SOLIHA : SOLIDAIRES POUR L'HABITAT**
- ▶ **L'ASSOCIATION DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES**

Apporter un soutien régulier, voire quotidien à un proche peut générer un sentiment d'épuisement et de solitude et peut être source de fatigue morale.

LES MOMENTS DE RÉPIT SONT DONC ESSENTIELS,

c'est pourquoi il est très important de penser à soi et de trouver des relais.