

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

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.

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**