

ARGENTAT ■ L'association Le Fil des aidants organise, le 8 septembre, des ateliers en destination des binômes

Les aidés et leurs aidants bichonnés

Cuisine, bien-être et débat ne formeront qu'un, le 8 septembre prochain, à Argentat. L'association Le Fil des aidants organise une journée où des ateliers seront proposés aux binômes aidant/aidé.

Sarah Bourletias

« Un temps pour soi ». Ou plutôt, du temps accordé à ceux qui ont à leur charge une personne à mobilité réduite. « Ou qui se trouve confrontée à du diabète, de l'obésité, à de lourdes pathologies comme Alzheimer, Parkinson, ou bien à toute forme de handicap dont il est parfois difficile de s'occuper au quotidien », souligne Francine Bertrand-Salgues, la présidente du Fil des aidants.

Cette association locale, basée à Argentat, organise une journée « Un temps pour soi », dédiée aux aidés et à leurs aidants, le 8 septembre prochain.

« Le but de cette manifestation ne se limite pas seulement à vouloir sensibiliser le public sur le "pathologique" », précise la présidente. « Nous souhaitons proposer des ateliers ludiques grâce auxquels les binômes aidant/aidé pourront se retrouver... »

Et surtout, s'accorder du temps autour d'activités centrées sur le bien-être. Des ateliers culinaires (animés par le restaurateur Michel Solignac), de relaxation, de soin du corps et de l'image, seront proposés aux participants.

D'autres associations locales, comme Obésité 19, AMM19 ou le Relais détente midi corrézien, seront aussi présentes.

Le 8 septembre prochain, dès 9 heures. Accueil des participants ; 9 h 30, atelier « Être au cœur de soi » (relaxation) ; 10 heures, atelier « Prendre soin de son assiette » ; 12 heures, pause saveur.

À 14 heures. Atelier « Prendre soin de son image » ; 16 heures, atelier « Prendre soin de son corps » ; 18 h 30, apéritif dînatoire.

À partir de 20 heures. Conférence « Obésité, diabète ; maladies des temps modernes. Et l'aidant ? » ■

► **Pratique.** Journée « Un temps pour soi », le 8 septembre prochain, à la salle socio culturelle d'Argentat. Tarifs : 10 € pour les adhérents au Fil des aidants, 15 € pour les non-adhérents. Renseignements : 05.55.28.44.88.



BÉNÉVOLES. Les membres du Fil des aidants et de d'autres associations locales, participeront à la journée « Un temps pour soi ».

Regarder l'aidant différemment

Le vendredi 8 septembre, l'association «Le Fil des aidants 19» organise une journée dédiée aux binômes aidants-aidés, suivie d'une conférence sur les maladies des temps modernes à Argentat. L'approche de l'association se consacre cette année à développer un regard différent sur le binôme aidant-aidé.

Par Eva Battut

Après vingt ans d'existence, la nouvelle équipe du «Fil des Aidants» déploie une volonté d'ouverture vers des thématiques nouvelles.

Cet événement du 8 septembre intitulé «Un temps pour soi» est l'occasion pour la nouvelle présidente, Francine Bertrand-Salgues et son équipe, de mettre en œuvre les nouveaux objectifs de l'association. Parmi eux, «resserrer et développer les liens associatifs pour mettre en commun les savoirs, pratiques et expériences respectives». La journée du 8 septembre sera l'occasion de développer diverses collaborations notamment avec «Obésité 19» représentée par la socio-esthéticienne Pascale Maze mais également «Relais Détente Midi Corrèzien» avec la psychologue Laure Castagné. Elles interviendront lors de l'atelier «Prendre soin de son image» à 14 heures. «Notre objectif premier est le maintien du lien social, à la fois de l'aidant et de l'aidé», note la psychologue Laure Castagné. Elle ajoute : «la société a besoin de regarder différemment l'aidant dans un devoir de prévention».

En effet, 45% des aidants s'épuisent et développent des maladies métaboliques, endocriniennes nutritionnelles et décèdent avant la

personne aidée, selon l'Association Française des Aidants.

REDEVENIR ACTEUR DE SA PROPRE VIE

Pour Pascale Maze, il est nécessaire de créer un «vrai lien d'activité entre l'aidant et l'aidé et que les personnes redeviennent actrices d'elles-mêmes». L'importance de cette journée réside dans la faculté à créer une cohésion pour que l'aidant ne soit plus seulement l'aidant de l'aidé. Pascale Maze ajoute : «nous voulons amener les gens à redevenir acteurs de leur propre vie et à vivre avec leur handicap». L'important est de retrouver une synergie et «des moments de plaisir» que l'on soit aidant ou aidé.

La journée sera donc structurée en deux : une partie pratique et une plus théorique. De 9 heures à 18h30, le binôme aidant-aidé sera au cœur des ateliers autour du «temps pour soi». La journée débutera par un atelier découverte «être au cœur de soi» animé par Christine Boin, praticien en thérapie par les sons. Le repas du midi sera marqué par une pause saveur animée par le chef Michel Solignac. Il reviendra également à 18h30 lors de l'apéritif dinatoire afin de montrer aux participants comment la cuisine peut devenir un nouvel élément thérapeutique. Selon lui, «les gens n'équilibrent pas bien leur menu. Nous, dans notre cuisine, on a appris à cuisiner plus léger qu'avant et on peut se régaler avec un repas dié-

tique». La journée se terminera avec l'intervention de Stéphanie Lopez, diabétologue endocrinologue, Juvénal Abita, chirurgien digestif, Laure Castagné et Pascale Maze lors d'une conférence sur l'obésité et le diabète.

TRAVAILLER COLLECTIVEMENT

Cette journée se veut ludique et non pas seulement portée sur les pathologies. Le nouvel objectif de Francine Bertrand-Salgues, présidente du Fil des Aidants est de «porter un autre regard en matière de formation, d'action, d'information et de prise en charge». «Au final, ce que les aidants attendent ce sont des choses plus simples», note Francine Bertrand-Salgues. Elle explique : «on ne souhaite pas faire des millefeuilles de ce qui existe déjà, il faut savoir travailler en collectif et rester dans la notion de lien avec les autres associations».

La démarche de cette journée expérimentale est donc de «converger sur un pôle aidant-aidé» en collaboration avec plusieurs associations notamment «Obésité 19», la MSA ou encore «Relais Détente Midi Corrèzien». Une des autres aspirations est également de sensibiliser les mutuelles et les caisses à la prise en charge des frais liés à la maladie notamment les frais liés à l'activité physique ou aux déplacements. Participation aux ateliers entre 10 et 15 euros.