



vous accompagner

Vous vous occupez
d'un proche âgé
en perte d'autonomie

Participez au PARCOURS SANTÉ des aidants





Vous vous occupez d'un proche âgé en perte d'autonomie et cela vous demande une disponibilité de tous les instants ?

Vous ressentez du stress, de l'isolement et de la fatigue, voire de l'épuisement ?

La MSA des Charentes vous propose de faire un point sur votre santé en participant au **parcours santé des aidants**.

Comment se déroule le parcours ? en 3 étapes, espacées de plusieurs semaines

- 1 Une réunion d'information**
« J'aide un proche, quels risques pour ma santé ? »
- 2 Une consultation spécialement pour vous auprès de votre médecin traitant**
- 3 Une réunion d'échanges avec vous**
« Vos besoins et les services existants sur votre territoire »

- **Organisé en petit groupe près de chez vous**
pour faciliter les échanges
- **Des travailleurs sociaux**
vous accompagnent
- **La participation est gratuite**

Que vous apporte le parcours ?

- Une information sur les risques médicaux liés à l'aide sur la durée
- Des méthodes pour apprendre à gérer son stress au quotidien
- Un bilan personnalisé sur votre santé grâce à la consultation « **santé des aidants** »
- Une information sur les structures et soutiens sur votre territoire

Pour plus d'informations, veuillez contacter

- **Lucie Martineau - Laura Brunelot**
Travailleurs Sociaux MSA des Charentes
Tel. : 06 16 73 62 11 - 06 19 73 32 29
Courriel : martineau.lucie@charentes.msa.fr
brunelot.laura@charentes.msa.fr

- **Secteurs**
Vals de Saintonge, Saintonge Romane,
Coeur de saintonge