

**SAÔNE** Conférence

## Aider les autres sans négliger sa santé

En partenariat avec la commune de Saône, le conseil départemental et AG2R la Mondiale, dans le cadre de son pôle prévention, Eliad (Ensemble pour le lien, l'innovation et l'accompagnement à domicile) propose une conférence, le mardi 5 novembre, à 14 h 30, à Saône, animée par Patricia Girerd, psychologue, sur le thème « Je suis aidant... et ma santé ? ».

Eliad propose depuis plus de 15 ans des actions de prévention autour de différents thèmes. Ainsi qu'un programme spécialement dédié aux aidants (toutes les personnes qui accompagnent un proche malade, dépendant ou en situation de handicap).

Cette conférence s'adresse aux proches aidants, famille ou inter-



**La santé des aidants est primordiale pour aider dans les meilleures conditions.** Photo ER

venants extérieurs avec pour objectif de les sensibiliser à l'importance de leur propre santé. Santé qu'il faut envisager dans sa globalité et qui est non seulement un bien-

être physique mais mental et social. Prendre soin de soi, c'est connaître ses limites. Lorsque le besoin s'en fait sentir, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide qu'elle soit matérielle ou psychologique et savoir se préserver. « Il est important d'être à l'écoute de ce que l'on ressent notamment de ses émotions. Celles-ci influent sur la santé non seulement de l'aidant mais par voie de conséquence sur l'aidé et cette conférence va permettre de reconnaître les signes annonciateurs de l'épuisement et essayer d'y remédier », a confié Patricia Girerd.

Mardi 5 novembre à 14 h 30 salle Guinemand à Saône. Entrée libre et gratuite. Contact 03 81 41 67 31.