



En quoi consiste le parcours santé ?

C'est tout d'abord une action de prévention. Ce parcours se déroulera en trois étapes.

1. Une réunion d'information
2. Une consultation de prévention par le médecin traitant et encadrée par des temps collectifs
3. Une participation à des ateliers d'expression et d'informations des aides et droits des aidants.

A qui s'adresse t-il ?

Si vous apportez une aide régulière à un membre de votre entourage : parent âgé, proche malade ou handicapé. Cette relation d'aide peut avoir des conséquences sur votre santé.

La MSA vous propose le parcours santé en trois étapes, quel que soit votre régime d'assurance maladie.

Ses objectifs ?

Cette action vise à préserver au mieux votre santé, afin de vous permettre de poursuivre l'accompagnement de vos proches dans les meilleures conditions possibles et éviter une rupture de l'aide.



Avec qui ?

L'intervention du service social de la MSA du Languedoc

Que vous soyez aidant actif ou aidant retraité, ou encore ressortissant agricole ou non, vous bénéficiez de l'aide, de l'appui et/ou du soutien du service social.



Les actions proposées par le service social de la MSA du Languedoc

- Répit à domicile par l'aide au ménage, aux courses, à la préparation des repas de l'aidé et de l'aidant ;
- Soutien psychologique de l'aidant, formation, groupes d'expression et de soutien ;
- Soutien à l'hébergement temporaire pour votre aidé ;
- Aide au maintien du lien social : soutien aux vacances et loisirs ;
- Action de prévention santé : parcours santé des aidants, activité physique adaptée ; ateliers du bien vieillir et PEPS EUREKA pour stimuler la mémoire.



5 bonnes raisons de participer au parcours santé des aidants :

- 1** Parce que vous recevrez des conseils simples et clairs pour adopter les bons réflexes chaque jour ;
- 2** Parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous serez sûrement plus épanoui et disponible ;
- 3** Parce que ça se passe près de chez vous ;
- 4** Parce que vous passerez de bons moments en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous ;
- 5** Parce qu'il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi.

Pour participer au parcours santé des aidants, contactez le service social de la MSA,



MSA du Languedoc
04.99.58.30.00
msalanguedoc.fr



L'essentiel & plus encore

Le parcours santé des aidants

Et si vous preniez également soin de vous ?



Un temps pour vous !



Pour participer au parcours, contactez-nous à l'adresse indiquée au dos.