GIP - SAP
RÉUNION

La Réunion des aidants

SECTEURS
NORD
EST
SUD
OUEST

Programmation

Janvier à Juin 2023

L'accès aux différents ateliers n'est possible que sur **inscription** au

contact@gipsap.re 0692 33 65 37

Activités gratuites

PÔLE SOUTIEN ET D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS

Un soutien financier

ars Agence Régionale de Santé La Réunion
CHU Centre Hospitalier Universitaire La Réunion
Département de La Réunion

GIP - SAP RÉUNION

Etre aidant, kesako?

La Réunion des aidants

Vous apportez une aide à une personne, un proche (un enfant, un parent, un conjoint, un voisin, un ami)...

- malade
- âgée dépendante
- en situation de handicap

Et cette aide c'est...

- quelques heures par jours
- plusieurs jours par semaine

Qu'importe, **VOUS ÊTES AIDANT !**

Les aidants familiaux seraient plus de **50 000** à La Réunion.
La plateforme de soutien et d'accompagnement La Réunion des Aidants, portée par le **GIP SAP Réunion**, propose des solutions adaptées aux besoins des aidants réunionnais.

GIP - SAP
RÉUNION

La Réunion des aidants

PLATEFORME D'ÉCOUTE, D'INFORMATION ET D'ORIENTATION DES PROCHES AIDANTS

0 800 530 002 Service & appel gratuits

Vous aidez une personne...

âgée dépendante | en situation de handicap | malade

...vous ressentez le besoin

de parler | d'être conseiller pour vos démarches | de trouver des solutions

Tout au long de l'année, une ligne téléphonique est ouverte à tous les proches aidants du Département de La Réunion

Des écoutantes spécialisées dans la relation d'aide sont à votre écoute pour vous accompagner et vous orienter.

Loetitia

Marie-Laure

Sarah

Du lundi au jeudi de 09h00 à 16h00
le vendredi de 09h00 à 12h00 (fermé l'après-midi)

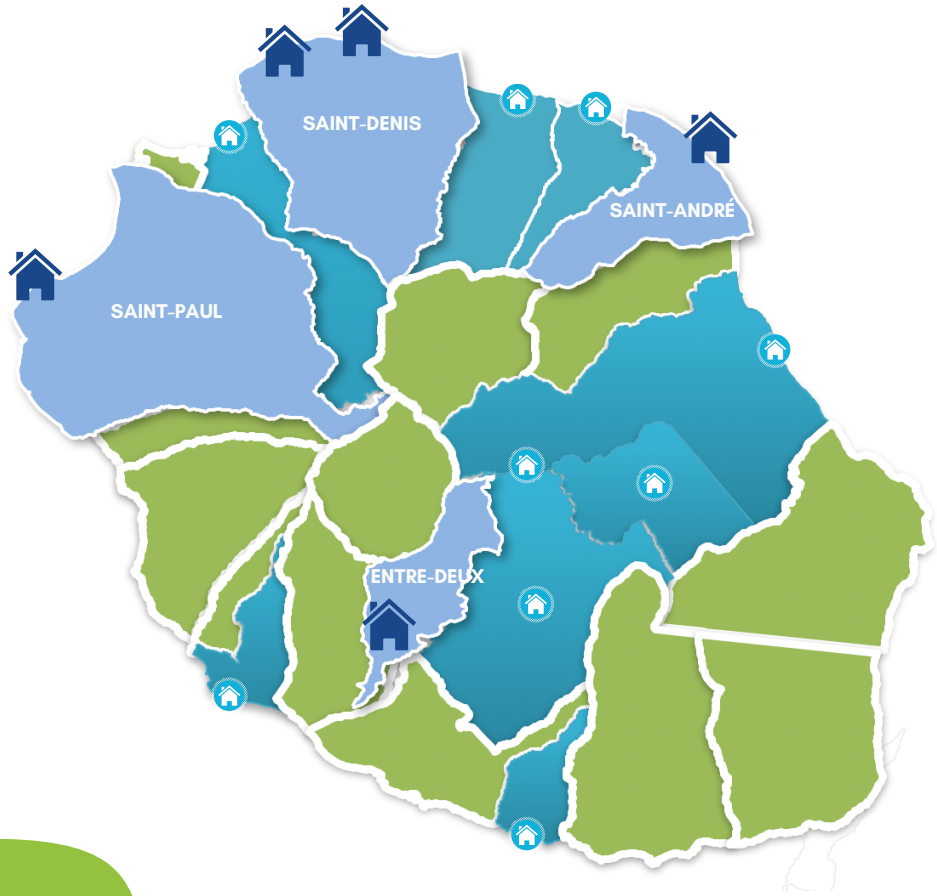
(Appel gratuit depuis un poste fixe)

NE RESTEZ PAS SEUL !

GIP - SAP RÉUNION

Où retrouver les activités de la plateforme **La Réunion des aidants** ?

La Réunion des aidants



LA POSSESSION
La Maison de Quartier , Camp Magloire

ETANG-SALÉ
Blue Bayou

PETITE-ILE
Salle les Poivriers

TAMPON
Halte Alzheimer

PLAINE DES PALMISTES
Maison de Quartier , Bras des Calumets

PLAINE DES CAFRES
Salle des fêtes du 23ème km

SAINTE-MARIE
Centre social de la Rivière des Pluies

SAINT-DENIS
La Maison de Répit de La Providence
Espace Reydelet

ENTRE-DEUX
La Kaz Grand'R

SAINT-PAUL
Le Village de Corail

SAINT-ANDRÉ
Espace Pierre Roselli

GIP - SAP RÉUNION

Programmation
Janvier à Juin 2023

La Réunion des aidants

- Café des aidants
- Formation Handicap
- Ateliers d'information et de sensibilisation
- Atelier cuisine-nutrition
- Atelier relaxation : yoga
- Journée bien-être : réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art-thérapie

Le nombre de places étant **limité**, il est fortement recommandé de vous **inscrire au plus vite.**
Alors n'hésitez plus, contactez **Carine**

0692 33 65 37 | contact@gipsap.re

GIP - SAP RÉUNION

La Réunion des aidants

Café des aidants, kesako ?

Les Cafés des Aidants sont des lieux, des temps et des espaces d'information, destinés à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de leur proche.

Ces rencontres ont lieu une fois par mois et sont co-animées par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants.

A chaque rencontre, une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu d'aidant.

L'objectif est d'offrir un lieu dédié aux aidants, pour leur permettre d'échanger, de rencontrer d'autres aidants et de prendre du recul sur leur situation, dans un cadre convivial.

Intervenant(s)

Une équipe composée de :
Psychologues
Assistantes sociales
Professionnels du médico-social

GIP - SAP RÉUNION

Association Française des aidants

Café des aidants

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
FÉVRIER	" Mon aidé, ma famille et moi..."	**Mercredi 1 Février | 10H00 à 11H30**	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Mercredi 8 Février | 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
		Mercredi 8 Février | 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
		Mercredi 8 Février | 10H30 à 11H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Jeudi 9 Février | 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
		Mardi 14 Février | 14H00 à 15H30	Plaine des Cafres	Salle des fêtes du 23ème km
		Mercredi 15 Février | 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
		Mercredi 15 Février | 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
		Mardi 21 Février | 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
		Mercredi 22 Février | 10H30 à 11H30	Etang-Salé	Blue Bayou,Chemin Village
		Mercredi 22 Février | 10H00 à 11H30	Saint-André	Espace Pierre ROSELLI, 300 Rue Bois de Rose
MARS	" Comment concilier vie sociale, vie professionnelle et rôle d'aidant ? "	**Mercredi 1 Mars | 10H00 à 11H30**	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Mercredi 8 Mars | 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
		Mercredi 8 Mars | 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
		Mardi 8 Mars | 10H30 à 11H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Jeudi 9 Mars | 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
		Mardi 14 Mars | 14H00 à 15H30	Plaine des Cafres	Salle des fêtes du 23ème km
		Mercredi 15 Mars | 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
		Mercredi 15 Mars | 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
		Mardi 21 Mars | 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
		Mercredi 22 Mars | 10H30 à 11H30	Etang-Salé	Blue Bayou,Chemin Village
		Mercredi 22 Mars | 10H00 à 11H30	Saint-André	Espace Pierre ROSELLI, 300 Rue Bois de Rose

GIP - SAP RÉUNION

Association Française des aidants

Café des aidants

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
AVRIL	" Etre aidant et comportements à risque "	**Mercredi 5 Avril | 10H00 à 11H30**	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Mardi 11 Avril | 14H00 à 15H30	Plaine des Cafres	Salle des fêtes du 23ème km
		Mercredi 12 Avril | 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
		Mercredi 12 Avril | 10H00 à 11H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Mercredi 12 Avril | 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
		Jeudi 13 Avril | 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
		Mardi 18 Avril | 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
		Mercredi 19 Avril | 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
		Mercredi 19 Avril | 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
		Mercredi 26 Avril | 10H30 à 11H30	Etang-Salé	Blue Bayou,Chemin Village
		Mercredi 26 Avril | 10H00 à 11H30	Saint-André	Espace Pierre ROSELLI, 300 Rue Bois de Rose
MAI	" Trop d'moune dans ma case ! "	**Mercredi 3 Mai | 10H00 à 11H30**	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Mardi 9 Mai | 14H00 à 15H30	Plaine des Cafres	Salle des fêtes du 23ème km
		Mercredi 10 Mai | 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
		Mercredi 10 Mai | 10H30 à 11H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Mercredi 10 Mai | 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
		Jeudi 11 Mai | 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
		Mardi 16 Mai | 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
		Mercredi 19 Mai | 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
		Mercredi 19 Mai | 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
		Mercredi 24 Mai | 10H30 à 11H30	Etang-Salé	Blue Bayou,Chemin Village
		Mercredi 24 Mai | 10H00 à 11H30	Saint-André	Espace Pierre ROSELLI, 300 Rue Bois de Rose

GIP - SAP RÉUNION

Association Française des aidants

Café des aidants

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

JUIN

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
" Etre aidant... un vrai choix ? "	**Mercredi 7 Juin | 10H00 à 11H30**	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Jeudi 8 Juin | 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	Mardi 13 Juin | 14H00 à 15H30	Plaine des Cafres	Salle des fêtes du 23ème km
	Mercredi 14 Juin | 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
	Mercredi 14 Juin | 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 14 Juin | 10H30 à 11H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mardi 20 Juin | 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
	Mercredi 21 Juin | 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mercredi 21 Juin | 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 28 Juin | 10H30 à 11H30	Etang-Salé	Blue Bayou,Chemin Village
	Mercredi 28 Juin | 10H00 à 11H30	Saint-André	Espace Pierre ROSELLI, 300 Rue Bois de Rose

Formation handicap, kesako ?

Accompagner un proche en perte d'autonomie peut apporter des bouleversements dans le quotidien. La survenue de la perte d'autonomie vient également perturber la relation que l'on avait avec son proche. Ces changements sont parfois difficiles à accepter.

Les équipes et partenaires du service d'accompagnement de la plateforme La Réunion des Aidants proposent un programme de formation à destination des proches aidants de personne âgée dépendante et/ou en situation de handicap.

Ces formations ont pour objectifs :

- De sensibiliser sur la notion de handicap ou sur une pathologie en lien avec la perte d'autonomie ;
- D'apporter des connaissances sur l'environnement, les acteurs du réseau sanitaire, médicosocial, social, les différentes modalités d'accueil de la personne aidée ;
- Développer et préserver une relation aidé/aidant bienveillante ;
- De prendre soin de soi en tant qu'aidant ;
- D'apporter des techniques pour savoir faire face aux situations d'urgence et préserver la santé.

Intervenant(s)

Diapason & Co
Couple de parents aidants de deux enfants en situation de polyhandicap.
Parents aidants-experts ; Thérapeutes familiales et conjugales ;
Coachs de vie certifiés ;

GIP - SAP RÉUNION

Formation handicap

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

FÉVRIER/MARS

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
Diapason&Co Comment prendre soin de soi et des relations	**Mardi 7 Février** I **8h30 à 12h30**	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Jeudi 9 Février I 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Vendredi 10 Février De 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mardi 28 Février I **8H30 à 12H30**	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Activité (Espace Jeunesse)
	Mardi 14 Février I **8h30 à 11h45**	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Jeudi 16 Février I **8h30 à 11h45**	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Vendredi 17 Février I **8h30 à 11h45**	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Mardi 21 Février I **8h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Jeudi 23 Février I **8h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Vendredi 24 Février I **8h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Jeudi 2 Mars I **8H30 à 12H30**	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Activité (Espace Jeunesse)
	Vendredi 3 Mars I **8H30 à 12H30**	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Activité (Espace Jeunesse)

GIP - SAP RÉUNION

Formation handicap

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

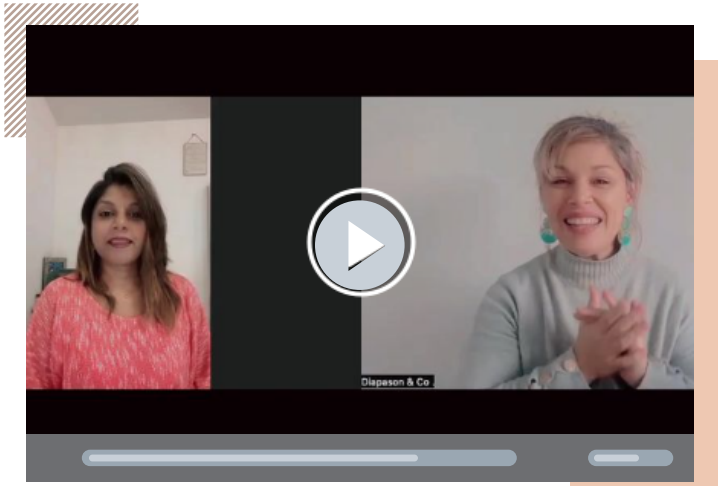
FÉVRIER/MARS

THÈME

Découvrez en vidéo ce premier thème de l'année !

Diapason&Co

Comment prendre soin de soi et des relations



scanner ce QR code pour accéder à la vidéo !

GIP - SAP RÉUNION

Formation handicap

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

MARS/AVRIL

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
Diapason&Co L'estime de soi (l'image, la morphologie, conseils et astuces mise en beauté)	**Mardi 7 Mars** I **8h30 à 12h30**	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Jeudi 9 Mars I **8h30 à 12h30**	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Vendredi 10 Mars I **8h30 à 12h30**	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mardi 28 Mars I **8h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Jeudi 30 Mars I **8h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Vendredi 31 Mars I **8h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mardi 11 Avril I **8H30 à 12H30**	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Jeudi 13 Avril I **8H30 à 12H30**	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Vendredi 14 Avril I **8H30 à 12H30**	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Mardi 4 Avril I **8H30 à 12H30**	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Jeudi 6 Avril I **8H30 à 12H30**	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Vendredi 7 Avril I **8H30 à 12H30**	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand

GIP - SAP RÉUNION

Formation handicap

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

AVRIL/MAI

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
Diapason&Co Comment gérer le stress/burn-out au quotidien	**Mardi 25 Avril | 8h30 à 12h30**	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Jeudi 27 Avril | 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Vendredi 28 Avril | 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mardi 18 Avril | 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Jeudi 20 Avril | 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Vendredi 21 Avril | 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mardi 2 Mai | 8H30 à 12H30	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Jeudi 4 Mai | 8H30 à 12H30	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Vendredi 5 Mai | 8H30 à 12H30	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Mardi 9 Mai | 8h30 à 11h45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Jeudi 11 Mai | 8h30 à 11h45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Vendredi 12 Mai | 8h30 à 11h45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand

GIP - SAP RÉUNION

Formation handicap

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

MAI/JUIN

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
Diapason&Co Les troubles autistiques	**Mardi 30 Mai** I **8H30 à 12H30**	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Jeudi 1 Juin I **8h30 à 12h30**	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Vendredi 2 Juin I **8h30 à 12h30**	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Mardi 6 Juin I **8h30 à 12h30**	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Jeudi 8 Juin I **8h30 à 12h30**	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Vendredi 9 Juin I **8h30 à 12h30**	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mardi 13 Juin I **8h30 à 11h45**	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Jeudi 15 Juin I **8h30 à 11h45**	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Vendredi 16 Juin I **8h30 à 11h45**	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Mardi 20 Juin I **8h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Jeudi 22 Juin I **8h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Vendredi 23 Juin I **8h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons

JUIN

Diapason&Co Droits des Aidants (VISIO)	**Mardi 27 Juin** I **8H30 à 10H30**	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Activité (Espace Jeunesse)
	Jeudi 29 Juin I **8H30 à 10H30**	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Vendredi 30 Juin I **8H30 à 10H30**	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée

• Atelier d'information et de sensibilisation, kesako ? •

Le service d'accompagnement de la Plateforme La Réunion des Aidants organise tout au long de l'année des actions de sensibilisation et d'information à destination des proches aidants sur diverses thématiques en lien avec la pathologie et le handicap de l'aidé mais également sur les problématiques des proches aidants.

Les intervenants utilisent pour cela plusieurs supports tels que le ciné débat, les conférences, les ateliers en groupe (présentiel, visioconférence), etc..

Intervenant(s)

Zen Formation Conseils
Organisme de formation / FOAD et Présentiel

Laurent PAYET,
Enseignant en diététique et nutrition, en anatomie physiologie et en gymnastique santé ; Consultant en rééquilibrage alimentaire.

Amandine GULLSTRAND
Diplômée du CAP Esthétique; Formée aux techniques posturales de la micro ostéo digitale ; Formée à la méthode de soin visage decléor AROMABLEND ; diplômée en aromathérapie intégrative ; formée en phytothérapie

GIP - SAP RÉUNION

Atelier d'information et de sensibilisation

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
FÉVRIER	ZEN FORMATION L'enfant intérieur : un autre regard sur le stress et les émotions	**Jeudi 2 Février | 8H30 à 12H00**	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Jeudi 9 Février | 8H30 à 12H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Jeudi 16 Février | 8H30 à 12H00	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
		Jeudi 23 Février | 8H30 à 12H00	Saint-André	Espace Pierre ROSELLI, 300 Rue Bois de Rose
MARS	Laurent PAYET Prévention santé par la sensibilisation à l'alimentation	**Jeudi 2 Mars | 08h30 à 12h30**	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Jeudi 9 Mars | 08h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Jeudi 16 Mars | 08h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
		Jeudi 23 Mars | 08h30 à 12h30	Saint-André	Espace Pierre ROSELLI, 300 Rue Bois de Rose

GIP - SAP RÉUNION

Atelier d'information et de sensibilisation

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
AVRIL	ZEN FORMATION Méditation avec soi-même un autre regard sur la famille	**Jeudi 6 Avril | 8H30 à 12H00**	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Jeudi 13 Avril | 8H30 à 12H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Jeudi 20 Avril | 8H30 à 12H00	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
		Jeudi 27 Avril | 8H30 à 12H00	Saint-André	Espace Pierre ROSELLI, 300 Rue Bois de Rose
MAI	Laurent PAYET Gymnastique santé et méditation	**Jeudi 4 Mai | 8H30 à 12H30**	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Jeudi 11 Mai | 8H30 à 12H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Jeudi 25 Mai | 8H30 à 12H30	Saint-André	Espace Pierre ROSELLI, 300 Rue Bois de Rose
JUIN	ZEN FORMATION Gestes et postures	**Jeudi 8 Juin | 8H30 à 12H00**	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Jeudi 15 Juin | 8H30 à 12H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Jeudi 22 Juin | 8H30 à 12H00	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
		Jeudi 29 Juin | 8H30 à 12H00	Saint-André	Espace Pierre ROSELLI, 300 Rue Bois de Rose

Atelier cuisine-nutrition, kesako ?

Grâce à ces ateliers mêlant la théorie à la pratique, les aidants sont sensibilisés de manière ludique sur l'intérêt et les bienfaits d'une alimentation saine.

Les aidants apprennent à confectionner un petit-déjeuner équilibré et nutritif dans la joie de le composer à son goût avec l'expression spontanée de sa créativité.

Au travers de la composition d'une assiette de crudités en mandala, ce sont l'art de la composition culinaire et les bienfaits des couleurs qui sont associés. De cette façon, les aidants découvrent un véritable outil thérapeutique dont les objectifs sont de se détendre et de se recentrer sur soi-même.

Intervenant(s)

Laurent PAYET,
Enseignant en diététique et nutrition, en anatomie physiologie et en gymnastique santé.
Consultant en Rééquilibrage alimentaire.

GIP - SAP RÉUNION

Atelier cuisine-nutrition

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
FEVRIER	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	**Mardi 28 Février | 08h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MARS	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	**Mardi 28 Mars | 08h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AVRIL	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	**Mardi 25 Avril | 08h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MAI	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	**Mardi 30 Mai | 08h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
JUIN	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	**Mardi 27 Juin | 08h30 à 12h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons

• Activités de bien-être, kesako ? •

Les équipes et partenaires de la Plateforme La Réunion des Aidants organisent des temps dédiés au bien-être à destination des aidants dans un format d'une demi-journée ou journée entière.

L'objectif est de sensibiliser les proches aidants à la nécessité de " prendre du temps pour soi " et de les initier aux différentes techniques de bien-être.

Les aidants peuvent alors bénéficier de séances de :

- réflexologie plantaire
- luminothérapie
- art-thérapie
- parcours gymnique
- yoga
- yoga du rire
- massages
- aromathérapie
- coiffure
- soins des mains
- socio-esthétiques
- art-créatif

Intervenant(s)

Rose LEGENDRE
Réflexologue plantaire

Vanessa COLLIN
Sophrologue ; Hypnothérapeute

Véronique DURAND
Art-thérapeute

Marie-Noel RIEFFEL
Art-thérapeute ;
Socio-esthéticienne

Amandine GULLSTRAND
cf. page 15

Intervenant(s)

Clémence RIPAULT
Professeure de yoga

GIP - SAP RÉUNION

Atelier de relaxation

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

Profitez d'un moment de détente après le Café des Aidants !

	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
MARS FEVRIER	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	**Mercredi 8 Février | 13h00 à 14h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MARS FEVRIER	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	**Mercredi 8 Mars | 13h00 à 14h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AVRIL	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	**Mercredi 12 Avril | 13h00 à 14h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MAI	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	**Mercredi 10 Mai | 13h00 à 14h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
JUIN	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	**Mercredi 14 Juin | 13h00 à 14h30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons

*Vous avez la possibilité de ramener votre repas et de le réchauffer sur place, afin de profiter sereinement d'une journée de répit à la Maison des Aidants (KGR)

GIP - SAP RÉUNION

Journée bien-être

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
FEVRIER	Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	**Vendredi 3 Février** I **08h00 à 15h00** **Vendredi 17 Février** I **09h00 à 15h00**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MARS	Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	**Vendredi 3 Mars** I **08h00 à 15h00** **Vendredi 17 Mars** I **09h00 à 15h00**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AVRIL	Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	**Vendredi 7 Avril** I **08h00 à 15h00** **Vendredi 21 Avril** I **09h00 à 15h00**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MAI	Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	**Vendredi 5 Mai** I **08h00 à 15h00** **Vendredi 19 Mai** I **09h00 à 15h00**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
JUIN	Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	**Vendredi 2 Juin** I **08h00 à 15h00** **Vendredi 16 Juin** I **08h00 à 15h00**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons

*Vous avez la possibilité de ramener votre repas et de le réchauffer sur place, afin de profiter sereinement d'une journée de répit à la Maison des Aidants (KGR)

GIP - SAP RÉUNION

Ne manquez rien de toute l'actualité des proches aidants à La Réunion !

La Réunion des aidants

Consultez notre page internet dédiée aux proches aidants de La Réunion

- Retrouvez toutes les infos utiles (aides, droits,..)
- Trouvez ce que vous chercher grâce à l'annuaire
- Téléchargez la programmation mensuelle

scanner ce QR code pour accéder à notre site internet !

Abonnez vous à notre page Facebook pour ne rien rater de l'actualité des proches aidants et de nos partenaires

- Retrouvez des contenus adaptés à vos besoins
- Suivez toutes les actions sur le territoire
- Echangez avec la communauté

scanner ce QR code pour accéder à notre site internet !

RESTEZ CONNECTÉS !