



Programmation

Juillet à Décembre 2023

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

 contact@gipsap.re

 0692 33 65 37

**Activités
gratuites**



Etre aidant, kesako?

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 !**





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



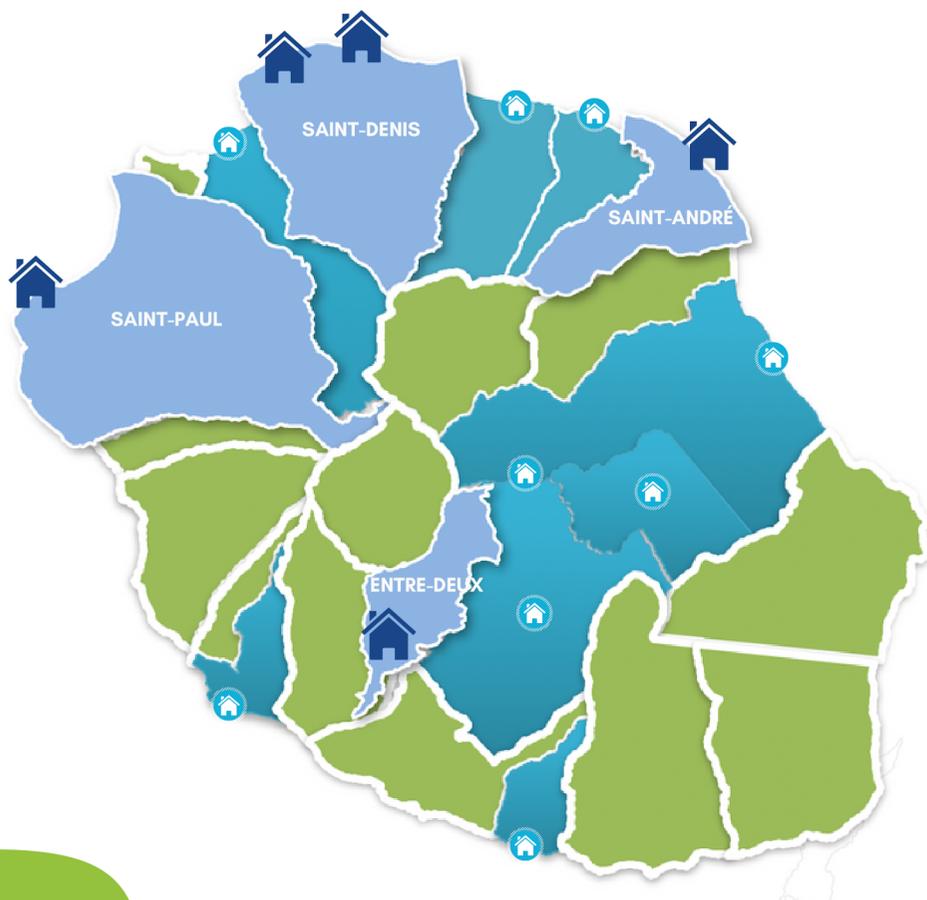
Sarah

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 !

Où retrouver les activités de la plateforme 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

SAINTE-SUZANNE

(Espace des solidarités)
5-7 Rue du Général de Gaulle

SAINTE-BENOÎT

CCAS de Saint-Benoît,
5 Rue Montfleury



SAINT-DENIS

Espace Reydelet

ENTRE-DEUX

La Kaz Grand'R

SAINT-PAUL

Le Village de Corail

SAINT-ANDRÉ

EHPAD Village 3ème Age
(60 rue Dumesnil d'Engente)

- Karavan Sak i aid
- 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



• Karavan Sak i aid, kesako ? •

La Karavan Sak i aid, un outil au service de la santé des proches aidants !

La Karavan Sak i aid sillonnera toute l'île pour aller à la rencontre de ces femmes, de ces hommes et de ces jeunes qui soutiennent un proche (un enfant, un parent, un conjoint, un ami, un voisin) en perte d'autonomie en raison : d'un handicap, d'un accident, d'une maladie et/ou de l'avancée dans l'âge.

Nous sommes là pour leur apporter une écoute, les informer et les orienter vers des solutions adaptées. Ils bénéficieront d'un accompagnement qui leur permettra d'assurer une prise en charge bienveillante de leur proche tout en prenant soin de leur santé, et ainsi assurer leur rôle d'aidant le plus sereinement possible.

Vous souhaitez que la Karavan Sak i aid passe dans votre commune ou simplement en savoir plus sur les dispositifs d'aides existants pour les proches aidants ?

Appelez-nous : 0 800 530 002



Intervenant(s)

Une équipe composée de :
Ecoutant.e social.e du GIP SAP Réunion





Karavan Saki aid



COMMUNE	DATE / HORAIRE	ADRESSE
Saint-Benoît	Jeudi 6 Juillet 9H à 12H	Case Bourbier Les Hauts
	Jeudi 3 Août 9H à 12H	Parvis de la Mairie Saint-Benoît
	Jeudi 7 Septembre 9H à 12H	Case l'Abondance
	Mardi 10 Octobre 9H à 12H	Parvis CCAS + DYS
	Jeudi 9 Novembre 9H à 12H	Parking Ecole Maternelle Les Orangers
Sainte-Suzanne	Jeudi 4 Septembre 9H à 12H	Bagatelle
	Jeudi 7 Décembre 9H à 12H	Quartier-Français
Plaine-des-Palmistes	Jeudi 27 Juillet 9H à 12H	sur la Place Charles-de-Gaulle, à côté de l'Espace Numérique Inclusif (en face de la Mairie)
	Jeudi 31 Août 9H à 12H	
	Jeudi 28 Septembre 9H à 12H	
	Mardi 26 Octobre 9H à 12H	
	Jeudi 23 Novembre 9H à 12H	



• Karavan du Bel-Age, kesako ? •

Les risques de repli sur soi et d'isolement relationnel augmentent considérablement avec l'avancée en âge et la perte d'autonomie. Ainsi, le maintien des liens sociaux devient une priorité si l'on veut permettre à nos gramounes de bien vieillir sans craindre les conséquences liées à la perte d'autonomie.

Pour cette nouvelle édition de la Karavan du Bel-Age, le GIP SAP (au travers de la Karavan Sak i Aid) se mobilise aux côtés des CCAS, l'UDCCAS (Union Départementale des Centres Communaux d'Action Sociale) pour faire de cette manifestation une journée de prévention et d'action pour agir contre l'isolement des personnes âgées, apporter des conseils et des solutions pour favoriser le bien-vieillir et le maintien à domicile.

Évènement très apprécié par les gramounes de La Réunion, la Caravane du Bel Age, accompagnée de la Karavan Sak i Aid, sillonneront toute l'île pour vous proposer des animations et des activités autour du bien-être, de la santé et de la nutrition. Ces journées festives sont ouvertes aux grand public et sont gratuites. Alors n'hésitez pas à venir accompagnés de votre aidant, de vos proches, amis, enfants, etc..

La question du bien-vieillir est l'affaire de tous, pourquoi pas vous?





COMMUNE	DATE / HORAIRE	ADRESSE
SAINT-LEU	30 AOÛT 9H à 12H	Parc du 20 Décembre (Centre Ville)
SAINT-BENOÎT	AOÛT Date en attente	Lieu en attente
SALAZIE	SEPTEMBRE Date en attente	Lieu en attente
LES AVIRONS	OCTOBRE Date en attente	Lieu en attente
ETANG-SALÉ	2 OCTOBRE 9H à 12H	Salle Blue BAYOU
SAINT-LOUIS	4 OCTOBRE 9H à 12H	Site Etang du Gol, Bel-Air
ENTRE-DEUX	9 OCTOBRE 9H à 12H	Lieu en attente
SAINT-PHILIPPE	1 DÉCEMBRE 9H à 12H	Site Le Cap Méchant



Pour tout renseignements

- ▶ Rapprochez-vous du CCAS de votre commune
- ▶ Par téléphone, le numéro vert de la Réunion des Aidants : 0 800 530 002

• 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

Assistants sociaux

Professionnels du médico-social

JUILLET

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
" Mon aidé et moi: une redécouverte? "	Mercredi 5 Juillet 10H00 à 11H30	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Mardi 11 Juillet 14H00 à 15H30	Plaine des Cafres	Salle des fêtes du 23ème km
	Mercredi 12 Juillet 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 12 Juillet 10H00 à 11H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mercredi 12 Juillet 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
	Judi 13 Juillet 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	Mardi 18 Juillet 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
	Mercredi 19 Juillet 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 19 Juillet 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, I05 Rue De la République
	Mercredi 19 Juillet 10H00 à 12H00	Saint-Benoît	Olive Bleue Café, I2 bis Rue Georges Pompidou
	Mercredi 26 Juillet 10H00 à 11H30	Etang-Salé	Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 26 Juillet 10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesgnil d'Engente
	Mercredi 26 Juillet 13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos

AOÛT

"Comment trouver sa place quand les rôles s'inversent parfois?"	Mercredi 2 Août 10H00 à 11H30	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Mardi 8 Août 14H00 à 15H30	Plaine des Cafres	Salle des fêtes du 23ème km
	Mercredi 9 Août 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 9 Août 10H00 à 11H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mercredi 9 Août 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
	Judi 10 Août 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	Mardi 15 Août 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
	Mercredi 16 Août 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 16 Août 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, I05 Rue De la République
	Mercredi 16 Août 10H00 à 12H00	Saint-Benoît	Centre Bien-Etre Coeur créole, 89B Route Nationale 2
	Mercredi 23 Août 10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesgnil d'Engente
	Mercredi 23 Août 10H00 à 11H30	Etang-Salé	Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 30 Août 13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos



SEPTEMBRE

OCTOBRE

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
" Les limites du maintien à domicile: quelles autres solutions ? "	Mercredi 6 Septembre 10H00 à 11H30	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Mardi 12 Septembre 14H00 à 15H30	Plaine des Cafres	Salle des fêtes du 23ème km
	Mercredi 13 Septembre 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 13 Septembre 10H00 à 11H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mercredi 13 Septembre 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
	Judi 14 Septembre 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	Mardi 19 Septembre 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
	Mercredi 20 Septembre 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, I05 Rue De la République
	Mercredi 20 Septembre 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 23 Septembre 10H00 à 12H00	Saint-Benoît	Olive Bleue Café, I2 bis Rue Georges Pompidou
	Mercredi 23 Septembre 10H00 à 11H30	Etang-Salé	Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 27 Septembre 10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesnil d'Engente
Mercredi 27 Septembre 13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos	
" Comment j'envisage l'avenir à la suite de mon rôle d'aidant ? "	Mercredi 4 Octobre 10H00 à 11H30	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Mardi 10 Octobre 14H00 à 15H30	Plaine des Cafres	Salle des fêtes du 23ème km
	Mercredi 11 Octobre 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
	Mercredi 11 Octobre 10H00 à 11H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mercredi 11 Octobre 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Judi 12 Octobre 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	Mardi 17 Octobre 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
	Mercredi 18 Octobre 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 18 Octobre 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, I05 Rue De la République
	Mercredi 18 Octobre 10H00 à 12H00	Saint-Benoît	Centre Bien-Etre Coeur créole, 89B Route Nationale 2
	Mercredi 25 Octobre 10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesnil d'Engente
	Mercredi 25 Octobre 10H00 à 11H30	Etang-Salé	Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 25 Octobre 13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos



NOVEMBRE

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
"Mon épuisement... comment le dire?"	Mercredi 8 Novembre 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
	Mercredi 8 Novembre 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 8 Novembre 10H00 à 11H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
	Judi 9 Novembre 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	Mardi 14 Novembre 14H00 à 15H30	Plaine des Cafres	Salle des fêtes du 23ème km
	Mercredi 15 Novembre 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, I05 Rue De la République
	Mercredi 15 Novembre 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mardi 21 Novembre 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
	Mercredi 22 Novembre 10H00 à 11H30	Etang-Salé	Blue Bayou, Chemin Village
Mercredi 22 Novembre 10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesnil d'Engente	

• 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 ;



JUILLET

THÈME	DATE / HORAIRE
Diapason8Co Droits des aidants (Visio)	Mardi 4 Juillet 8h30 à 10h30
	Jeudi 6 Juillet 8h30 à 10h30
	Vendredi 7 Juillet 8h30 à 10h30
	Mardi 11 Juillet 8h30 à 12h30
	Jeudi 13 Juillet 8h30 à 12h30
	Mardi 18 Juillet 8h30 à 10h30
	Jeudi 20 Juillet 8h30 à 10h30
	Vendredi 21 Juillet 8h30 à 10h30

Visioconférence



Formation handicap



AOÛT / SEPTEMBRE

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
Diapason&Co La nutrition (les bases de l'équilibre alimentaire et la pratique)	Mercredi 16 Août 8H30 à 11H45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, I Av. François Mitterrand
	Jeudi 17 Août 8H30 à 11H45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, I Av. François Mitterrand
	Vendredi 18 Août 8H30 à 11H45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, I Av. François Mitterrand
	Mardi 22 Août 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
	Jeudi 24 Août 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
	Vendredi 25 Août 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mardi 29 Août 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, I05 Rue De la République
	Jeudi 31 Août 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, I05 Rue De la République
	Vendredi 1 Septembre 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, I05 Rue De la République
	Mardi 5 Septembre 8H30 à 12H30	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Jeudi 7 Septembre 8H30 à 12H30	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Vendredi 8 Septembre 8H30 à 12H30	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée



Formation handicap



SEPTEMBRE / OCTOBRE

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
Diapason&Co La communication gestuelle associée à la parole	Mardi 12 Septembre 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Jeudi 14 Septembre 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Vendredi 15 Septembre 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mardi 19 Septembre 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Jeudi 21 Septembre 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Vendredi 22 Septembre 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mardi 26 Septembre 8h30 à 11h45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Jeudi 28 Septembre 8h30 à 11h45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Vendredi 29 Septembre 8h30 à 11h45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Mardi 3 Octobre 8H30 à 12H30	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Jeudi 5 Octobre 8H30 à 12H30	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Vendredi 6 Octobre 8H30 à 12H30	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée



Formation handicap



OCTOBRE/NOVEMBRE

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
Diapason&Co Pilates (les troubles musculosquelettiques, le dos et la relaxation)	Mardi 14 Octobre 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Jeudi 16 Octobre 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Vendredi 17 Octobre 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mardi 24 Octobre 8h30 à 11h45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Jeudi 26 Octobre 8h30 à 11h45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Vendredi 27 Octobre 8h30 à 11h45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Mardi 31 Octobre 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Jeudi 2 Novembre 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Vendredi 3 Novembre 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mardi 7 Novembre 8h30 à 12h30	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Jeudi 9 Novembre 8h30 à 12h30	Sainte-Suzanne	3-5 rue Général DeGaulle, Salle Mutualisée
	Vendredi 10 Novembre 8h30 à 12h30	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

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



Atelier d'information et de sensibilisation



	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
JUILLET	Amandine GULLSTRAND Gym Douce posturale sur chaise	Jeudi 6 Juillet 8H30 à 12H	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Jeudi 13 Juillet 8H30 à 12H	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Jeudi 20 Juillet 8H30 à 12H	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
		Jeudi 27 Juillet 8H30 à 12H	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesnil d'Engente
AOÛT	Amandine GULLSTRAND Atelier créatif Création d'un parfum d'ambiance 	Jeudi 3 Août 08H30 à 12H	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Jeudi 10 Août 08H30 à 12H	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Jeudi 17 Août 08H30 à 12H	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
		Jeudi 24 Août 08H30 à 12H	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesnil d'Engente



	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
SEPTEMBRE	Zen Formation			
	Initiation aux gestes de premier secours	Jeudi 7 Septembre 8H30 à 12H	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Jeudi 14 Septembre 8H30 à 12H	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Jeudi 21 Septembre 8H30 à 12H	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
Jeudi 28 Septembre 8H30 à 12H		Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesnil d'Engente	
OCTOBRE	Amandine GULLSTRAND			
	Phytothérapie	Jeudi 5 Octobre 8H30 à 12H	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Jeudi 12 Octobre 8H30 à 12H	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Jeudi 19 Octobre 8H30 à 12H	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
Jeudi 26 Octobre 8H30 à 12H		Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesnil d'Engente	
NOVEMBRE	Amandine GULLSTRAND			
	Aromathérapie création d'un roller à bille anti-douleur	Jeudi 2 Novembre 8H30 à 12H	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
		Jeudi 9 Novembre 8H30 à 12H	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
		Jeudi 16 Novembre 8H30 à 12H	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
Jeudi 23 Novembre 8H30 à 12H		Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesnil d'Engente	

- 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.



Atelier cuisine-nutrition



	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
JUILLET	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Mardi 25 Juillet 8H30 à 12H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AOÛT	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Mardi 29 Août 8H30 à 12H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
SEPTEMBRE	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Mardi 26 Septembre 8H30 à 12H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
OCTOBRE	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Mardi 31 Octobre 8H30 à 12H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
NOVEMBRE	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Mardi 28 Novembre 8H30 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-Noël RIEFFEL

Art-thérapeute ;

Socio-esthéticienne

Amandine GULLSTRAND

cf. page 15



Intervenant(s)

Clémence RIPAULT

Professeure de yoga



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

	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
JUILLET	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	Mercredi 12 Juillet 13H à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
AOÛT	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	Mercredi 9 Août 13H à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
SEPTEMBRE	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	Mercredi 13 Septembre 13H à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
OCTOBRE	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	Mercredi 11 Octobre 13H à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
NOVEMBRE	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	Mercredi 8 Novembre 13H à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 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)



THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
JUILLET			
Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	Vendredi 7 Juillet 8H à 15H Vendredi 21 Juillet 8H à 15H	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AOÛT			
Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	Vendredi 4 Août 8H à 15H Vendredi 18 Août 8H à 15H	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
SEPTEMBRE			
Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	Vendredi 1 Septembre 8H à 15H Vendredi 15 Septembre 8H à 15H	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
OCTOBRE			
Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	Vendredi 20 Octobre 8H à 15H	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
NOVEMBRE			
Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	Vendredi 3 Novembre 8H à 15H Vendredi 17 Novembre 8H à 15H	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
DÉCEMBRE			
Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	Vendredi 1 Décembre 8H à 15H Vendredi 15 Décembre 8H à 15H	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons





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 pour soutenir et accompagner un proche (aides, droits, conseils..)

Trouvez ce que vous cherchez grâce à l'annuaire des professionnels du social et de la santé

Téléchargez la programmation mensuelle

scanner ce QR code pour accéder à notre site internet !



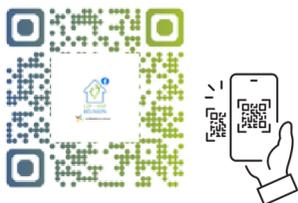
Abonnez-vous à notre page Facebook pour ne rien rater de l'actualité des proches aidants et de nos partenaires



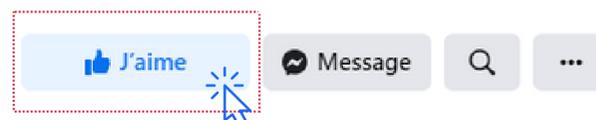
Retrouvez des contenus adaptés à vos besoins et des conseils pour accompagner votre proche

Echangez avec la communauté des aidants

Suivez toutes les actions sur le territoire et près de chez vous



scanner ce QR code pour accéder à notre page Facebook !



N'oubliez pas de cliquer sur le bouton J'aime pour recevoir toutes les actualités !

RESTEZ CONNECTÉS !



GIP - SAP
RÉUNION

Groupement d'Intérêt Public
Service d'Aide à la Personne



La Réunion des aidants

