GIP – SAP RÉUNION

La Réunion des aidants

SECTEURS
NORD
EST
SUD
OUEST









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





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)

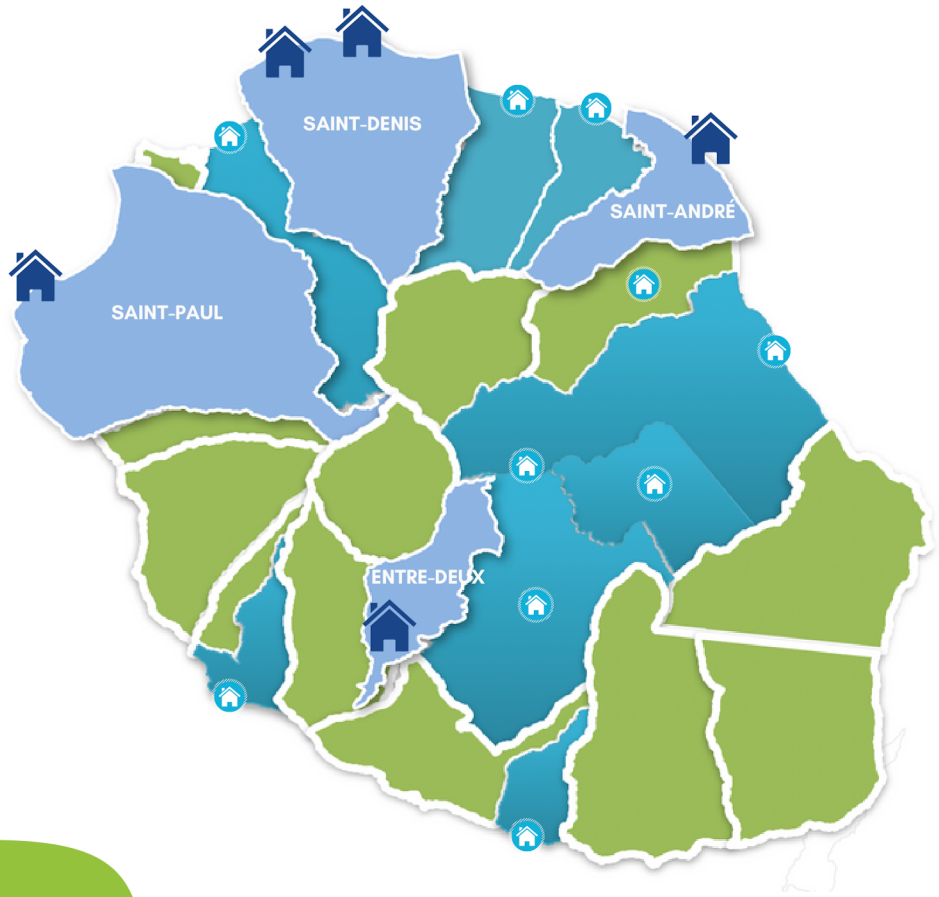
(Appel gratuit depuis un poste fixe)

NE RESTEZ PAS SEUL !

GIP - SAP RÉUNION

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

La Réunion des aidants



Sites annexes

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

SAINT-BENOÎT
CCAS de Saint-Benoît,
5 Rue Montfleury

BRAS-PANON
L'ancienne MJC de Bras-Panon
Place Michel Debré

Sites GIP SAP

SAINT-DENIS
Espace Reydelet

ENTRE-DEUX
La Kaz Grand'R

SAINT-PAUL
Le Village de Corail

SAINT-ANDRÉ
EHPAD Village 3ème Age
60 rue Dumesgnil d'Engente

GIP - SAP RÉUNION

Programmation
Juillet à Décembre 2023

La Réunion des aidants

- 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

GIP - SAP RÉUNION

Karavan Sak i aid

•Karavan Sak i aid, kesako ?•

La Réunion des aidants

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 :
Ecoutants sociaux du GIP SAP Réunion



GIP - SAP RÉUNION

Karavan Sak i aid

La Réunion des aidants

COMMUNE	DATE / HORAIRE	ADRESSE
Saint-Benoît	Jeudi 6 Juillet I 9H à 12H	Case Bourbier Les Hauts
	Jeudi 3 Août I 9H à 12H	Parvis de la Mairie Saint-Benoît
	Jeudi 7 Septembre I 9H à 12H	Case l'Abondance
	Mardi 10 Octobre I 9H à 12H	Parvis CCAS + DYS
	Jeudi 9 Novembre I 9H à 12H	Parking Ecole Maternelle Les Orangers
Bras-Panon	Mardi 18 Juillet I 9H à 12H	Parvis de la Mairie de Bras-Panon
Sainte-Suzanne	Jeudi 14 Septembre I 9H à 12H	Bagatelle
	Jeudi 7 Décembre I 9H à 12H	Quartier-Français
Plaine-des-Palmistes	Jeudi 27 Juillet I 9H à 12H	sur la Place Charles-de-Gaulle, à côté de l'Espace Numérique Inclusif (en face de la Mairie)
	Jeudi 31 Août I 9H à 12H	
	Jeudi 28 Septembre I 9H à 12H	
	Mardi 26 Octobre I 9H à 12H	
	Jeudi 23 Novembre I 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 I 9H à 12H	Parc du 20 Décembre (Centre Ville)
SALAZIE	SEPTEMBRE Date en attente	Lieu en attente
LES AVIRONS	OCTOBRE Date en attente	Lieu en attente
ETANG-SALÉ	2 OCTOBRE I 9H à 12H	Salle Blue BAYOU
SAINT-LOUIS	4 OCTOBRE I 9H à 12H	Site Etang du Gol, Bel-Air
ENTRE-DEUX	9 OCTOBRE I 9H à 12H	Lieu en attente
LE PORT	9 NOVEMBRE	Complexe Sportif Cotur
SAINT-PHILIPPE	1 DÉCEMBRE I 9H à 12H	Site Le Cap Méchant

Pour tous 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
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

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, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mercredi 12 Juillet | 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
	Jeudi 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, 105 Rue De la République
	Mercredi 19 Juillet | 10H00 à 12H00	Saint-Benoît	Olive Bleue Café, 12 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
	Mercredi 26 Juillet | 13H30 à 15H	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon, Place Michel Debré

GIP - SAP RÉUNION

Association Française des aidants

Café des aidants

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

AOÛT

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
"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, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mercredi 9 Août | 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
	Jeudi 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, 105 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 23 Août | 13H30 à 15H	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon,Place Michel Debré
	Mercredi 30 Août | 13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos

GIP - SAP RÉUNION

Association Française des aidants

Café des aidants

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

SEPTEMBRE

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, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mercredi 13 Septembre | 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle Les Poivriers, Grand Anse
	Jeudi 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, 105 Rue De la République
	Mercredi 20 Septembre| 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 20 Septembre | 10H00 à 12H00	Saint-Benoît	Olive Bleue Café, 12 bis Rue Georges Pompidou
	Mercredi 20 Septembre | 10H00 à 11H30	Etang-Salé	Blue Bayou,Chemin Village
	Mercredi 27 Septembre | 10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesgnil d'Engente
	Mercredi 27 Septembre | 13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos
	Mercredi 27 Septembre| 13H30 à 15H	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon,Place Michel Debré

GIP - SAP RÉUNION

Association Française des aidants

Café des aidants

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

OCTOBRE

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
" 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, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mercredi 11 Octobre | 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Jeudi 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, 105 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 Dumesgnil 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
	Mercredi 25 Octobre | 13H30 à 15H	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon,Place Michel Debré

GIP - SAP RÉUNION

Association Française des aidants

Café des aidants

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

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, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Jeudi 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, 105 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 Dumesgnil d'Engente
	Mercredi 22 Novembre | 13H30 à 15H30	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon,Place Michel Debré

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 personnes âgées dépendantes 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 ; Thérapeute familial et conjugal ;
Coachs de vie certifiés ;

GIP - SAP RÉUNION

Formation handicap

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

JUILLET

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

GIP - SAP RÉUNION

Formation handicap

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

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, 1 Av. François Mitterrand
	Jeudi 17 Août | 8H30 à 11H45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Vendredi 18 Août | 8H30 à 11H45	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît, 1 Av. François Mitterrand
	Mardi 22 Août | 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Jeudi 24 Août | 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Vendredi 25 Août | 8h30 à 12h30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
	Mardi 29 Août | 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Jeudi 31 Août | 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Vendredi 1 Septembre | 8h30 à 12h30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 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

GIP - SAP RÉUNION

Formation handicap

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

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

GIP - SAP RÉUNION

Formation handicap

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

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

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
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 Dumesgnil 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 Dumesgnil d'Engente

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
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 Dumesgnil 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 Dumesgnil 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 Dumesgnil 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.

GIP - SAP RÉUNION



Atelier cuisine-nutrition

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

La Réunion des aidants

	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-Noel RIEFFEL
Art-thérapeute ;
Socio-esthéticienne

Amandine GULLSTRAND
cf. page 18

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
JUILLET	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	**Mercredi 12 Juillet | 13H à 14H30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AOÛT	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	**Mercredi 9 Août | 13H à 14H30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
SEPTEMBRE	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	**Mercredi 13 Septembre | 13H à 14H30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
OCTOBRE	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	**Mercredi 11 Octobre | 13H à 14H30**	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
NOVEMBRE	Clémence RIPAULT Atelier de relaxation YOGA	**Mercredi 8 Novembre | 13H 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
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

*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 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

scannez ce QR code pour accéder à notre site internet

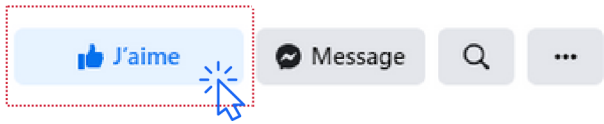
Abonnez-vous à notre page Facebook pour ne rien rater de l'actualité des proches aidants et de nos partenaires

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

scannez 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 !