

• Matinée santé, kesako ? •

Les Matinées Santé sont des temps d'échanges et de prévention autour de l'impact du statut de proche aidant sur sa propre santé.

La matinée santé se décompose en **deux temps** :

- **Un temps pour parler de sa santé** : vous pouvez échanger autour d'un thème de santé public et ainsi acquérir des connaissances et des pratiques, afin de préserver le plus longtemps possible votre capital santé et assumer au mieux votre rôle d'aidant au quotidien.
Ce temps d'échange qui dure 1h30 est animé par un professionnel œuvrant dans le champ médico-social et vous permettra de discuter des impacts que le fait d'accompagner un proche peut avoir sur votre santé.
- **Une activité physique ou de bien être** : une initiation à une activité physique ou de bien être vous est proposé.
Il s'agit d'une séance d'1h30 réalisée dans un cadre convivial et animée par des professionnels vous proposant des activités de relaxation ou des activités physiques adaptées (yoga, sophrologie, zumba...). L'objectif est de vous permettre de vous recentrer sur vous et de vous sensibiliser sur l'importance de prendre soin de votre santé.



Intervenant(s)

Daphnée SCHOTT, Neuropsychologue à l'association France AVC Réunion

Magalie LEBEAU, Psychopraticienne et sophrologue

ASETIS Réunion

Le Service Prévention Santé de la CGSS Réunion

AFD 974



Intervenant(s)
santé

Daphnée SCHOTT,
Neuropsychologue à l'association France AVC Réunion

SANTÉ

Comment prévenir
l'accident vasculaire
cérébral ?



Jeudi 8 Février | Saint-Paul Le Village de Corail,
8H30 à 12H00 80 Avenue de Bourbon

Jeudi 15 Février | Saint-Pierre 26 Chemin Moulin
8H30 à 12H00 A Café

Jeudi 22 Février | Saint-Denis Espace Reydelet
8H30 à 12H00 103 rue de La République
Bas de La Rivière

Jeudi 29 Février | Saint-André l'EHPAD du
8H30 à 12H00 Village 3ème age

BIEN-ÊTRE

Yoga du rire



AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Comment éviter un AVC ? Quels sont les signes d'alerte ? Comment réagir ? Parce que l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) touche près de 2 000 personnes à La Réunion, 5 AVC par 24h à La Réunion, 1 AVC toutes les 4 min en France



Intervenant(s)

Magalie LEBEAU

Psychopraticienne et sophrologue

SANTÉ

Apprendre à gérer
le stress pour éviter
l'épuisement



Jeudi 7 Mars |
8H30 à 12H00

Saint-Paul

Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon

Jeudi 14 Mars |
8H30 à 12H00

Saint-Pierre

26 Chemin Moulin
A Café

Jeudi 21 Mars |
8H30 à 12H00

Saint-Denis

Espace Reydelet
103 rue de La République
Bas de La Rivière

Jeudi 28 Mars |
8H30 à 12H00

Saint-André

l'EHPAD du
Village 3ème age

BIEN-ÊTRE

Sophrologie



AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Repérer les signes et symptômes de l'épuisement afin de le prévenir, permettre le lâcher-prise, transmission de techniques simples que chacun pourra s'approprier et réutiliser seul.



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37

MARS



Intervenant(s) ASETIS Réunion

SANTÉ

Comment prévenir
le cancer ?



**Jeudi 4 Avril |
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon

**Jeudi 11 Avril |
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

26 Chemin Moulin
A Café

**Jeudi 18 Avril |
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

Espace Reydelet
103 rue de La République
Bas de La Rivière

**Jeudi 25 Avril |
8H30 à 12H00**

Saint-André

l'EHPAD du
Village 3ème age

BIEN-ÊTRE

Boxe



AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Physiopathologie du cancer, émotions chez le patients et l'entourage, facteurs de risques et comportements protecteurs, vivre pendant et après un cancer, vivre auprès d'une personne atteinte de cancer

AVRIL



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37

 Intervenant(s) **Le Service Prévention Santé de la CGSS Réunion**

SANTÉ

Le klaxoons
prévention santé



**Jeudi 2 Mai |
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon

**Jeudi 16 Mai |
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

26 Chemin Moulin
A Café

**Jeudi 23 Mai |
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

Espace Reydelet
103 rue de La République
Bas de La Rivière

**Jeudi 30 Mai |
8H30 à 12H00**

Saint-André

l'EHPAD du
Village 3ème age

BIEN-ÊTRE

Yoga



AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Venez vous informer sur les dispositifs de prévention santé mis en place par la Sécurité Sociale 974. Différentes thématiques seront abordées telles que : la vaccination, la santé buccodentaire, le dépistage des cancers, l'asthme..



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37

MAI

 Intervenant(s) **AFD 974**

SANTÉ

Comment prévenir
le diabète ?



**Jeudi 6 Juin |
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon

**Jeudi 13 Juin |
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

26 Chemin Moulin
A Café

**Jeudi 20 Juin |
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

Espace Reydelet
103 rue de La République
Bas de La Rivière

**Jeudi 27 Juin |
8H30 à 12H00**

Saint-André

l'EHPAD du
Village 3ème age

BIEN-ÊTRE

Zumba



AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

S'informer sur le diabète (sa définition, les causes, les différents types de diabètes, les traitements, les complications la prévention..).
Un dépistage du diabète vous sera proposé sur la base du volontariat.



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37