



Activités
gratuites



Programmation Février à Juin 2024

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



contact@gipsap.re



0692 33 65 37



MOURIR D'AIDER ..

Quand les aidants craquent

Ils sont plus de **11 millions** en France

50 000 environ à La Réunion.

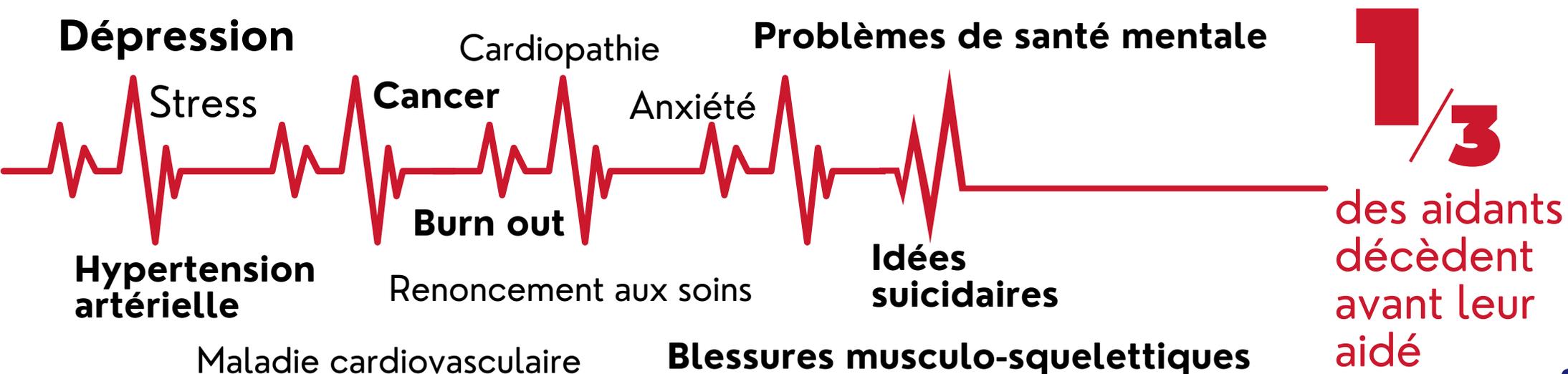
Cela peut être un de vos proches ou **VOUS-MEME**



LA SANTÉ DES AIDANTS

Des impacts physiques et psychologiques

L'espérance de vie des aidants est plus courte de **15 ans** en moyenne



COMMENT DEVIENT-ON AIDANT ?

La question du choix



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 jour

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.

QUI SONT LES JEUNES AIDANTS?

Un jeune aidant est un enfant ou un adolescent de moins de 18 ans qui apporte une aide significative régulière à un proche malade, en situation de handicap et/ou de perte d'autonomie. Ils aident soit la personne aidée comme aidant, soit l'aidant principal comme co-aidant avec plusieurs types d'assistance :

Une aide quotidienne

soutien moral, surveillance, compagnie, écoute

Les soins et assistance médicale

aller à la pharmacie, préparer les médicaments, faire la toilette,

La gestion budgétaire

travail étudiant pour soutenir les dépenses du foyer, gérer le budget

CHIFFRES

44%

des jeunes en France accompagnent un proche malade malade ou en situation de handicap

16ans

âge moyen des jeunes au moment de l'accompagnement d'un proche

Sentiment d'isolement, stress, fatigue, échec scolaire ...

sont autant d'impacts négatifs qui pèsent sur les jeunes aidants

JEUNE AIDANT, VERS QUI ME TOURNER ?

SI JE SUIS MOI-MÊME UN JEUNE AIDANT

Des personnes de confiance

(amis, voisins, membres de votre famille)

Dans votre école : **les enseignant.e.s, l'infirmière ou l'assistant.e sociale, l'assistant.e d'éducation**

SI JE SUIS UN PROFESSIONNEL (SOCIAL, MÉDICO-SOCIAL, ÉDUCATIF) OBSERVANT UNE SITUATION

Discuter avec le jeune : ce qu'il/elle ressent, ses besoins, ses difficultés, ses relais et soutiens disponibles.

Cibler l'interlocuteur approprié pour en parler : membre de la famille, professionnel(s) d'établissement scolaire, professionnel(s) de l'éducation spécialisée, infirmière intervenant à son domicile, etc.

SI JE SUIS MEMBRE DE LA FAMILLE

Contactez le service social de l'établissement scolaire du jeune. S'adresser aux **associations de quartiers**, au service du **Conseil Départemental**.

JE SUIS
JEUNE
AIDANT



Numéro Vert
GIPSAP



Thomas, de qui t'occupes-tu après l'école ?

Thomas



De mon père, il a la maladie de Parkinson.

Est-ce que t'occuper de ton père a un impact sur ta scolarité ?



Thomas



Oui, il m'arrive de manquer les cours pour l'amener chez le docteur. J'arrive aussi très souvent en retard au collège.

Tu peux en parler à tes professeurs. Ils comprendront la situation et sauront t'aider.



Thomas



Merci. Je ne savais pas vers qui me tourner. Merci le GIPSAP !

Programmation Février à Juin 2024

- Café des aidants
- Matinée santé
- Atelier d'initiation aux gestes de 1er secours
- Formation Gestes et Postures
- Atelier cuisine-nutrition
- Atelier de détente collectif : sophrologie, socio-esthétique, tséga danse, art-thérapie

Le nombre de places étant **limité**, il est fortement recommandé de vous **inscrire au plus vite**.

Alors n'hésitez plus, contactez **Carine**

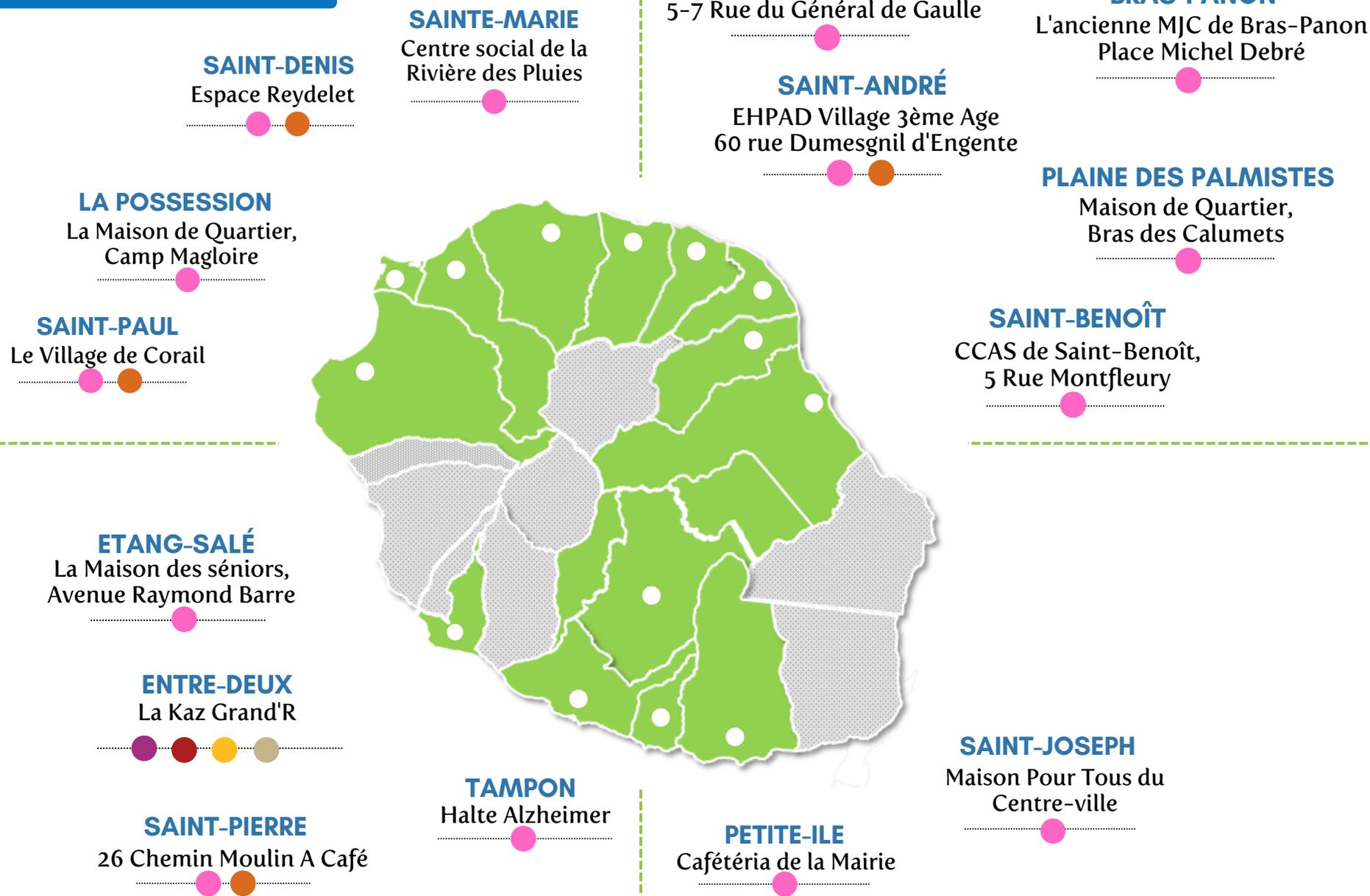


0692 33 65 37

| contact@gipsap.re



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



-  Café des aidants
-  Matinée santé
-  Atelier cuisine-nutrition
-  Atelier de détente collectifs : sophrologie, socio-esthétique, tséga danse, art-thérapie
-  Formation Gestes et Postures
-  Atelier d'initiation aux gestes de 1er secours

• 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

Vanessa COLIN, Assistante sociale, Sophrologue (SAME Services)

Mme AH-VOUNE, Psychologue clinicienne

Julie LAURET, Assistante sociale au GIPSAP

Patricia FAUSTIN, Psychothérapeute

Mme BUZENOT, Psychologue clinicienne

Jessica ARTS, Psychologue clinicienne et Psychothérapeute

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
-------	----------------	---------	---------

FÉVRIER

" Aider un proche au quotidien : entre amour et devoir "	Mercredi 07 Février 10H00 à 11H30	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Mardi 13 Février 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
	Mercredi 14 Février 10H00 à 11H30	Saint-Pierre	26 Chemin Moulin A Café
	Mercredi 14 Février 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 14 Février 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Cafétéria de la Mairie
	Judi 15 Février 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	Lundi 19 Février 13h30 à 15h00	Saint-Joseph	Maison Pour Tous du Centre-ville
	Mercredi 21 Février 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mercredi 21 Février 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 21 Février 13H30 à 15H00	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît
	Mercredi 28 Février 10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesgnil d'Engente
	Mercredi 28 Février 13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos
	Mercredi 28 Février 13H30 à 15H00	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon, 5 Place Michel Debré
	Mercredi 28 Février 13H30 à 15H00	Etang-Salé	La Maison des séniors, Avenue Raymond Barre
	Mercredi 28 Février 10H00 à 11H30	Le Port	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul



MARS

“Aider et ma propre santé dans tout ça ? ”

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
“Aider et ma propre santé dans tout ça ? ”	Mercredi 06 Mars 10H00 à 11H30	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Mardi 12 Mars 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
	Mercredi 13 Mars 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 13 Mars 10H00 à 11H30	Saint-Pierre	26 Chemin Moulin A Café
	Mercredi 13 Mars 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle des Mariages de la Mairie
	Mercredi 13 Mars 13H30 à 15H00	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît
	Jeudi 14 Mars 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	Lundi 18 Mars 13H30 à 15H00	Saint-Joseph	Maison Pour Tous du Centre-ville
	Mercredi 20 Mars 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mercredi 20 Mars 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 27 Mars 10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesgnil d'Engente
	Mercredi 27 Mars 13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos
	Mercredi 27 Mars 13H30 à 15H00	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon, 5 Place Michel Debré
	Mercredi 27 Mars 13H30 à 15H00	Etang-Salé	La Maison des séniors, Avenue Raymond Barre
Mercredi 27 Mars 10H00 à 11H30	Le Port	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul	



AVRIL

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
"Comment répartir les charges et les responsabilités au sein de la fratrie ? "	Mercredi 03 Avril 10H00 à 11H30	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Mardi 09 Avril 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
	Mercredi 10 Avril 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 10 Avril 10H00 à 11H30	Saint-Pierre	26 Chemin Moulin A Café
	Mercredi 10 Avril 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle des Mariages de la Mairie
	Jeudi 11 Avril 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	Lundi 15 Avril 13H30 à 15H00	Saint-Joseph	Maison Pour Tous du Centre-ville
	Mercredi 17 Avril 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mercredi 17 Avril 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 17 Avril 13H30 à 15H00	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît
	Mercredi 24 Avril 10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesgnil d'Engente
	Mercredi 24 Avril 13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos
	Mercredi 24 Avril 13H30 à 15H00	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon, 5 Place Michel Debré
	Mercredi 24 Avril 13H30 à 15H00	Etang-Salé	La Maison des séniors, Avenue Raymond Barre
Mercredi 24 Avril 10H00 à 11H30	Le Port	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul	



THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
-------	----------------	---------	---------

MAI

“La famille à l'épreuve de la maladie ”

Mardi 14 Mai 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
Mercredi 15 Mai 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
Mercredi 15 Mai 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle des Mariages de la Mairie
Mercredi 15 Mai 10H00 à 11H30	Saint-Pierre	26 Chemin Moulin A Café
Mercredi 15 Mai 13H30 à 15H00	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît
Lundi 20 Mai 13H30 à 15H00	Saint-Joseph	Maison Pour Tous du Centre-ville
Mercredi 22 Mai 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
Mercredi 22 Mai 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
Mercredi 22 Mai 13H30 à 15H00	Etang-Salé	La Maison des séniors, Avenue Raymond Barre
Mercredi 22 Mai 13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos
Mercredi 29 Mai 13H30 à 15H00	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon, 5 Place Michel Debré
Mercredi 29 Mai 10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesgnil d'Engente
Mercredi 29 Mai 10H00 à 11H30	Le Port	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul



JUN

“L'aide à un proche :
quelles limites ? ”

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
“L'aide à un proche : quelles limites ? ”	Mercredi 05 Juin 10H00 à 11H30	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Mardi 11 Juin 14H00 à 15H30	Tampon	Halte Alzheimer, 32 rue Mickael Gorbatchev
	Mercredi 12 Juin 10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 12 Juin 10H00 à 11H30	Saint-Pierre	26 Chemin Moulin A Café
	Mercredi 12 Juin 10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle des Mariages de la Mairie
	Mercredi 12 Juin 13H30 à 15H00	Saint-Benoît	CCAS de Saint-Benoît
	Jeudi 13 Juin 10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	Lundi 17 Juin 13H30 à 15H00	Saint-Joseph	Maison Pour Tous du Centre-ville
	Mercredi 19 Juin 10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mercredi 19 Juin 10H00 à 11H30	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 26 Juin 10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesgnil d'Engente
	Mercredi 26 Juin 13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos
	Mercredi 26 Juin 13H30 à 15H00	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon, 5 Place Michel Debré
	Mercredi 26 Juin 13H30 à 15H00	Etang-Salé	La Maison des séniors, Avenue Raymond Barre
	Mercredi 26 Juin 10H00 à 11H30	Le Port	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul

• 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 publique 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 |
8H30 à 12H00

Saint-Paul

Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon

Jeudi 15 Février |
8H30 à 12H00

Saint-Pierre

26 Chemin Moulin
A Café

Jeudi 22 Février |
8H30 à 12H00

Saint-Denis

Espace Reydelet
103 rue de La République
Bas de La Rivière

Jeudi 29 Février |
8H30 à 12H00

Saint-André

l'EHPAD du
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

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37



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



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



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 bucco-dentaire, le dépistage des cancers, l'asthme..

 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

• Formation Gestes et Postures, kesako ? •

Les bons gestes et les bonnes postures.

Cette journée de formation tient à prévenir les accidents et l'usure physique des aidants lorsqu'ils aident la personne aidée dans les actes de la vie courante (lever du lit ou d'un fauteuil, relever la personne lorsqu'elle est tombée, les aides aux transferts etc..).

Lors de cette formation, les aidants vont apprendre à partir d'exercices pratiques à adopter les bonnes postures pour manipuler les personnes dépendantes.

Plusieurs thématiques seront abordées :

- **Faire les bons gestes sans se faire mal**
- **La manutention pour aider une personne à sortir d'un lit**
- **Comment relever la personne d'un fauteuil, d'une chaise.**
- **Les techniques pour se préserver des chutes**
- **Se relever après une chute**



Intervenant(s)



Lieu : La Kaz Grand'R (La maison des aidants)
Entre-Deux, 120 rue Défaud Ravine des Citrons

Amélie HAUCHARD, Ergothérapeute DE, Cadre de santé DE (Cabinet R'GO Santé (Expertise, Conseil, Formation en santé et handicap))



Formation gestes et postures



THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
FÉVRIER			
Formation gestes et postures	Jeudi 15 Février 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MARS			
Formation gestes et postures	Vendredi 15 Mars 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AVRIL			
Formation gestes et postures	Lundi 15 Avril 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MAI			
Formation gestes et postures	Vendredi 17 Mai 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
JUIN			
Formation gestes et postures	Jeudi 20 Juin 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons

ATELIER

GESTES DE

1ER SECOURS

“Atelier d’initiation aux gestes de 1er secours”, kesako ?

« Les Gestes Qui Sauvent »

Un proche qui fait un malaise ou qui s’étouffe, une brûlure, un saignement, une chute dans la rue ou à la maison...

Parce qu’un accident peut arriver n’importe quand et n’importe où et que vous vous occupez d’une personne dépendante, il est important que vous sachiez comment agir.

Le GIPSAP vous propose des journées d’initiation aux gestes de premiers secours afin de vous permettre d’acquérir certaines connaissances et techniques utiles pour apporter les premiers soins dans une situation d’urgence.



Lieu : La Kaz Grand’R (La maison des aidants)
Entre-Deux, 120 rue Défaud Ravine des Citrons



Intervenant(s)

Zen Formation

ATELIER GESTES DE 1ER SECOURS

Calendrier ateliers initiations gestes de 1er secours

VENDREDI 9 FÉVRIER

VENDREDI 29 MARS

VENDREDI 26 AVRIL

VENDREDI 31 MAI

VENDREDI 28 JUIN



Lieu : La Kaz Grand'R (La maison des aidants)
Entre-Deux, 120 rue Défaud Ravine des Citrons



**INFORMATIONS
/INSCRIPTION**

: 0692 33 65 37

- 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.



Lieu : La Kaz Grand'R (La maison des aidants)

Entre-Deux, 120 rue Défaud Ravine des Citrons



Atelier cuisine-nutrition



	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
FÉVRIER	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Vendredi 2 Février 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
MARS	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Vendredi 8 Mars 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
AVRIL	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Vendredi 5 Avril 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
MAI	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Vendredi 10 Mai 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons
JUIN	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Vendredi 7 Juin 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, I20 rue Défaud Ravine des Citrons



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37

MON

RENDEZ-VOUS

SANTÉ

“Mon rendez-vous santé”, kesako ?

Beaucoup d'aidant rencontre des difficultés à prendre soin de leur santé.

Le manque de temps et de relais, la démotivation ou encore le fait de « faire passer l'aidé avant soi » font parties de ces difficultés.

Le manque d'information est également présent d'où l'importance de la prévention primaire. Le GIPSAP vous propose de venir à la rencontre de notre Infirmière Diplômée d'Etat et experte de la santé des aidants afin de faire une évaluation de votre santé.

Il s'agit d'un entretien d'1 heure sur rendez-vous.

Vous pourrez y bénéficier d'une écoute, de prises de paramètres (tension artérielle, glycémie, poids...) et de conseils par un professionnel de la santé.



Lieu : La Kaz Grand'R (La maison des aidants)
Entre-Deux, 120 rue Défaud Ravine des Citrons



Intervenant(s)

Zen Formation

MON

RENDEZ-VOUS

SANTÉ

Calendrier permanence de l'infirmière

JEUDI 15 FÉVRIER | 9H À 15H

JEUDI 14 MARS | 9H À 15H

JEUDI 18 AVRIL | 9H À 15H

MARDI 14 MAI | 9H À 15H

MARDI 18 JUIN | 9H À 15H



Lieu : La Kaz Grand'R (La maison des aidants)
Entre-Deux, 120 rue Défaud Ravine des Citrons



INFORMATIONS
/INSCRIPTION

0692 33 65 37

SUR RENDEZ-VOUS

- Atelier de détente collectif, kesako ? •

S'occuper d'un proche dépendant a des répercussions sur la santé physique et mentale des aidants.

Nous vous proposons de participer à des ateliers de détente collectifs afin de vous permettre de rencontrer d'autres aidants, de vous sensibiliser sur la nécessité de « prendre du temps pour soi, se concentrer sur son propre bien-être et sa santé » et vous initier à des techniques de bien-être

Ces activités sont encadrées par des **professionnels**.

Parmi les activités proposées, les aidants peuvent alors bénéficier de séances telles que :

- Sophrologie
- Socio-esthétique
- Art-thérapie
- Tsega danse



Intervenant(s)

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

Hugo IVEVE

Tséga danse

Angélique MAUGER

Sophrologue

Marie-Noel RIEFFEL

Art-thérapeute ;
Socio-esthéticienne



Atelier de détente collectifs

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
FÉVRIER			
Sophrologie (matin) Art-thérapie (après-midi)	Vendredi 16 Février 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MARS			
Tséga danse (matin) Socio-esthétique (après-midi)	Vendredi 22 Mars 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AVRIL			
Sophrologie (matin) Art-thérapie (après-midi)	Vendredi 19 Avril 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MAI			
Tséga danse (matin) Socio-esthétique (après-midi)	Vendredi 24 Mai 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
JUIN			
Sophrologie (matin) Art-thérapie (après-midi)	Vendredi 21 Juin 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	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

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 !



Message



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

RESTEZ CONNECTÉS !



LES ACTIONS À SUIVRE

A La Réunion nombreux sont les associations, les professionnels du médico-social et les CCAS, qui se mobilisent toute l'année pour apporter du soutien et des solutions aux aidants ainsi qu'à leurs proches.

Voici un aperçu des actions qui pourraient vous intéresser !

• 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 :
Ecouteurs sociaux du GIP SAP Réunion



• 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 ?



Pour en savoir plus, rapprochez-vous du CCAS de votre commune !

• Les ateliers du Zourit Santé •



PROGRAMME

2024

L'ETP du Zourit-Santé



POUR DEVENIR UN PRO DES PATHOLOGIES DU CERVEAU

Ateliers ouverts aux patients adultes, aux aidants ou aux parents.

- Maladie d'Alzheimer
- Tumeur cérébrale
- SLA
- Maladie de Parkinson
- Épilepsie
- AVC
- Traumatisme Crânien
- SEP

☎ PAR SMS OU APPEL
0693 973892



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

✉ OU PAR MAIL
CONTACT-MAEVA@ZOURIT-SANTE.RE



L'ETP du Zourit-Santé 2024



Gratuit - Toute l'année - Toute l'île

Atelier 1

Le cerveau Késako ?!

Partager et développer des connaissances sur le cerveau

Atelier 2

Et mon réseau coco !

Partager et développer des ressources pour construire son plan d'aide

Atelier 3

Remédiation cognitive

Adapter son quotidien aux difficultés cognitives

La présence de l'aidant est souhaitée

Programme de 8 séances

Atelier 4

Gestion du stress et de l'anxiété

Repérer les causes et se réguler

Programme de 8 séances

Atelier 5

Alternatives non médicamenteuses

S'approprier des outils en complément des médicaments



TOUTES LES DATES DISPONIBLES AUX PAGES SUIVANTES

GRATUIT

Ateliers numérique en ligne

orange™

Ateliers de vendredi de février à juillet

2 Février : Sécuriser son smartphone | **9 Février** : Eviter les arnaques en ligne

.....
1er Mars : Facebook | **8 Mars** : Sécuriser ses données personnelles

.....
5 Avril : Facebook | **12 Avril** : Sécuriser son smartphone

.....
3 Mai : protéger ses enfants sur internet | **10 Mai** : sécuriser ses données personnelles

.....
7 Juin : Réduire l'impact environnemental du numérique | **14 Juin** : éviter les arnaques en ligne

.....
5 juillet : Facebook | **12 juillet** : protéger ses enfants sur internet

**INFORMATIONS/
INSCRIPTION
EN LIGNE**

<https://inscription.orange.fr/ateliersnumeriques-reunion-mayotte>



LE LEXIQUE DU PROCHE AIDANT

AIDES FINANCIÈRES

SERVICES MÉDICAUX SOCIAUX &
INSTITUTIONS

TERMES GÉNÉRIQUES

AIDES FINANCIÈRES

• AGGIR

La grille AGGIR (autonomie gérontologie groupe iso-ressources) permet d'évaluer le degré de dépendance d'une personne âgée via l'analyse des actes de la vie courante. La grille AGGIR est utilisée dans le cadre de l'attribution de l'APA (aide personnalisée à l'autonomie) pour évaluer la perte d'autonomie.

• APA

L'APA ou Allocation Personnalisée d'Autonomie est une aide financière destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie. Pour en savoir plus : contactez les services du **Conseil Départemental de La Réunion**

• ASH

L'Aide Sociale à l'Hébergement est une aide financière qui prend en charge les frais d'hébergement pour une personne âgée en établissement ou en accueil familial. Pour en savoir plus : contactez les services du **Conseil Départemental de La Réunion**

• PCH

La prestation de compensation du handicap (PCH) est une aide financière versée par le département. Elle est destinée à rembourser les dépenses liées à la perte d'autonomie. Son attribution dépend du degré d'autonomie de votre proche, de son âge, de ses ressources et de sa résidence. Pour en savoir plus : contactez les services du **Conseil Départemental de La Réunion**

• CESU : CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL

Le CESU est un titre de paiement qui a pour principal objectif de régler des prestations de services à la personne à domicile et la garde d'enfant à l'extérieur du domicile. Il permet aussi de régler la facture d'un prestataire de services à la personne.

• CPAM : CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE

La CPAM a pour rôle d'assurer le service de prestations dont le remboursement des frais médicaux, le paiement des indemnités journalières, mais aussi d'améliorer les politiques de préventions et de promotion de la santé (dépistage des cancers etc...) afin de réduire les dépenses de santé de l'Assurance Maladie. Elle propose également des aides individuelles aux assurés et des aides collectives à des associations dans le cadre d'une politique sanitaire et sociale.

- **AMP : AIDE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

L'AMP est un professionnel qui intervient auprès de personnes jeunes ou adultes ayant un handicap physique ou mental important. Il peut également s'occuper de personnes âgées dépendantes. Son rôle est d'apporter un soutien au bien-être des personnes handicapées. L'AMP met en place des activités sociales et de loisirs afin de maintenir leur socialisation mais a également pour rôle d'aider la personne dans ses gestes du quotidien (se laver, s'habiller, manger, etc).

- **CCAS**

Le Centre communal d'action sociale (CCAS) est un établissement public communal qui intervient dans les domaines de l'aide sociale légale et facultative, ainsi que dans les actions et activités sociales. Votre CCAS vous accueille en semaine pour vous offrir des informations sur les aides financières auxquelles vous êtes éligibles, les lieux d'accueil mais également les activités pour votre proche âgé ou handicapé au sein de la commune. Votre CCAS peut également vous aider (ou aider votre proche) à constituer un dossier de demande d'aide financière et le transmettre au service départemental compétent qui traitera la demande.

- **MDPH : MAISONS DÉPARTEMENTALES DES PERSONNES HANDICAPÉES**

Le rôle de la MDPH est d'informer et d'accompagner les personnes handicapées et leurs familles dès l'annonce du handicap et tout au long de son évolution.

- **CLIC : CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE.**

Le Clic est un lieu d'accueil, de conseil, d'écoute pour les personnes âgées et leur entourage. Cet organisme a pour rôle d'accompagner les personnes âgées dans toutes leurs démarches. Que ce soit la demande d'aides financières comme l'APA, les activités au sein de la commune, les solutions d'hébergement pour personnes âgées, ou toute autre information liée à leur situation, le CLIC y répond. Ces centres d'accueil sont présents dans toutes les départements. Vous pouvez vous y rendre sans rendez-vous.

- **ESA : EQUIPES SPÉCIALISÉES ALZHEIMER À DOMICILE.**

Leur mission consiste à évaluer les besoins de soins et d'aide, et de suivre le patient dès le début de la maladie, avec des professionnels formés à l'accompagnement et à la stimulation des malades d'Alzheimer, comme les psychomotriciens et ergothérapeutes. L'objectif des interventions est de leur permettre de rester vivre le plus longtemps à domicile. Ces interventions se font sur prescription médicale. **Pour en savoir plus : Equipe Spécialisée Alzheimer (ESA) - Croix Rouge Française | 40 B rue du bois de Nèfles, 97400 Saint-Denis | 02 62 71 07 33**

- **SSIAD**

Les Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) sont des services sociaux et médico-sociaux qui assurent, sur prescription médicale, aux personnes âgées de 60 ans et plus malades ou dépendantes, aux personnes adultes de moins de 60 ans présentant un handicap et aux personnes de moins de 60 ans atteintes de maladies, des prestations de soins infirmiers sous forme de soins techniques ou de soins de base.

- **SSR : SERVICE DE RÉÉDUCATION ET DE RÉADAPTATION.**

L'activité de Soins de Suite et de Réadaptation (SSR) a pour objet de prévenir ou de réduire les conséquences fonctionnelles, physiques, cognitives, psychologiques ou sociales des déficiences et des limitations de capacité des patients et de promouvoir leur réadaptation et leur réinsertion.

- **USLD : UNITÉ DE SOINS LONGUE DURÉE**

Les Unités de Soins Longue Durée sont des établissements rattachés à un établissement hospitalier. Ils mettent en oeuvre des moyens médicaux plus importants que des établissements comme les EHPAD. Les USLD sont destinés aux personnes âgées de plus de 60 ans qui ont perdu leur autonomie et dont l'état de santé nécessite une aide importante en matière de soins, une surveillance médicale constante, mais également une assistance pour les gestes de la vie quotidienne. La prise en charge des soins est hospitalière mais la facturation se décompose, comme en EHPAD, en tarif hébergement et tarif dépendance. Les aides financières possibles (ASH, APA, aide au logement) sont les mêmes que pour une résidence en maison de retraite ou un accompagnement à domicile. Elles sont calculées en fonction des ressources et au niveau de dépendance du résident et sont évaluées par le GIR.

• ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Les actes de la vie quotidienne (AVQ) désignent les activités de la vie quotidienne ou activités élémentaires qu'une personne est amenée à effectuer quotidiennement en réponse à ses besoins primaires. Ils servent à déterminer la perte d'autonomie d'une personne. On en dénombre **6 AVQ** :

- **La toilette** : satisfaire un niveau d'hygiène et de toilette acceptable
- **L'habillement** : s'habiller/se déshabiller seul
- **L'alimentation** : se servir et manger de la nourriture préparée
- **La continence** : assurer ses besoins
- **Le déplacement** : se déplacer à l'intérieur de son logement (surface plane ou aménagée), ou s'en extraire en cas de danger
- **Les transferts** : se déplacer d'un lit à une chaise ou un fauteuil et inversement

• CONGÉ PROCHE AIDANT

Le congé proche aidant permet de s'occuper d'une personne âgée en perte d'autonomie d'une particulière gravité ou d'une personne handicapé. Il est accessible sous certaines conditions (ancienneté dans l'entreprise, lien familial ou étroit avec la personne, résidence en France de la personne aidée). Il existe différents congés pour les proches aidants en plus du congé proche aidant qui vous permet d'assister votre proche. Le congé de solidarité familiale, la présence parentale, ou encore le droit au répit sont des congés à destination des aidants. Chacun de ces congés à sa spécificité et vous permet d'être au plus près de votre proche pour l'accompagner pendant une période limitée.

• PERTE D'AUTONOMIE

C'est l'état d'une personne, qui malgré les soins qu'elle est susceptible de recevoir, a besoin de l'aide d'une tierce personne pour accomplir les actes essentiels de la vie courante ou requiert une surveillance particulière. La perte d'autonomie peut être physique ou psychique. Elle est dite "lourde" ou "partielle" selon les capacités de la personne à réaliser seule les actes suivants : se laver, s'habiller, s'alimenter ou se déplacer.

La perte d'autonomie peut aussi se traduire chez des personnes âgées par d'autres signes comme des changements ou des pertes d'habitudes (manque d'hygiène, oublis de s'alimenter à heures régulières, préparation des repas plus compliquée...), un isolement social ou par des altérations de l'humeur inhabituelles (état passif ou au contraire agressivité soudaine). Les risques de chute sont également plus élevés chez les personnes en perte d'autonomie, ce qui peut aggraver une situation déjà considérée comme fragile.

• DÉPENDANCE, PARTIELLE ET TOTALE

La France compte aujourd'hui 1,3 million de personnes en situation de dépendance. Et ce chiffre pourrait doubler d'ici 2060. L'accompagnement et la prise en charge des personnes dépendantes est donc un enjeu important des décennies à venir.

La personne autonome est une personne qui agit et décide seule, sans recours à une aide, elle peut vivre de manière indépendante, dans un appartement en résidence senior par exemple. À l'inverse, la dépendance désigne l'état d'incapacité pour un individu d'exécuter seul les gestes de la vie quotidienne, sans l'aide ou avec l'assistance d'une tierce personne. Il ne lui est ainsi plus possible de s'alimenter correctement, de se laver, de s'habiller ou se déplacer seul. On dénombre de nombreux degrés de dépendance correspondant à un éventail de situations médicales observables. C'est ce qui peut parfois rendre la frontière un peu floue entre l'état de dépendance et l'état d'autonomie.



GIP - SAP
RÉUNION

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



La Réunion des aidants

