



Activités  
gratuites

# Programmation Juillet à Décembre 2024

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

 [contact@gipsap.re](mailto: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-MÊME**



# 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

..âgé dépendant

..en situation de handicap

Et cette aide c'est...

quelques heures par jour

plusieurs jours par semaine

Qu'importe, VOUS ÊTES UN **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.

# La ligne d'écoute dédiée aux aidants



Un numéro unique à La Réunion dédié aux proches aidants pour obtenir une écoute, de l'information, une orientation et un accompagnement

**Un service à votre écoute  
du lundi au vendredi de 9h à 12h et 13h à 16h**

Service et appel gratuit  
depuis un poste fixe.

# Maison de Répit

## La Providence

Un service validé  
par les aidants  
et leurs aidés !

**UN LIEU D'ACCUEIL TEMPORAIRE DANS UNE AMBIANCE FAMILIALE ET CHALEUREUSE**  
**Un temps de répit pour les aidants et leurs proches aidés**

Gérée par le GIPSAP, cette maison d'accueil temporaire propose un accueil bienveillant et un accompagnement de vos proches âgés en perte d'autonomie (classé GIR 3, 4). Ou de vos proches en situation de handicap (*sous réserve d'une évaluation par une infirmière*).

En nous confiant leurs proches, les aidants peuvent s'accorder du répit, prendre du temps pour eux et planifier des vacances.

- **La maison peut accueillir 3 personnes en accueil temporaire avec hébergement et 6 personnes en accueil en journée à la Halte- Répit**
- **Des activités sont proposées à la journée (art-thérapie, ateliers manuels, etc .. ) par des professionnels dédiés et formés pour l'hébergement temporaire et par une animatrice qualifiée dans la prise en charge des personnes dépendantes à la Halte-Répit.**
- **L'accueil des bénéficiaires se fera dans un cadre chaleureux avec des équipements adaptés.**

Un cadre convivial ..



.. et sécurisé



Une équipe de professionnelles présentes



Une ambiance familiale et chaleureuse



# SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX !

Rejoignez la communauté des aidants

## Conseils

Evènements près de chez vous  
Agenda des activités

## Infos utiles

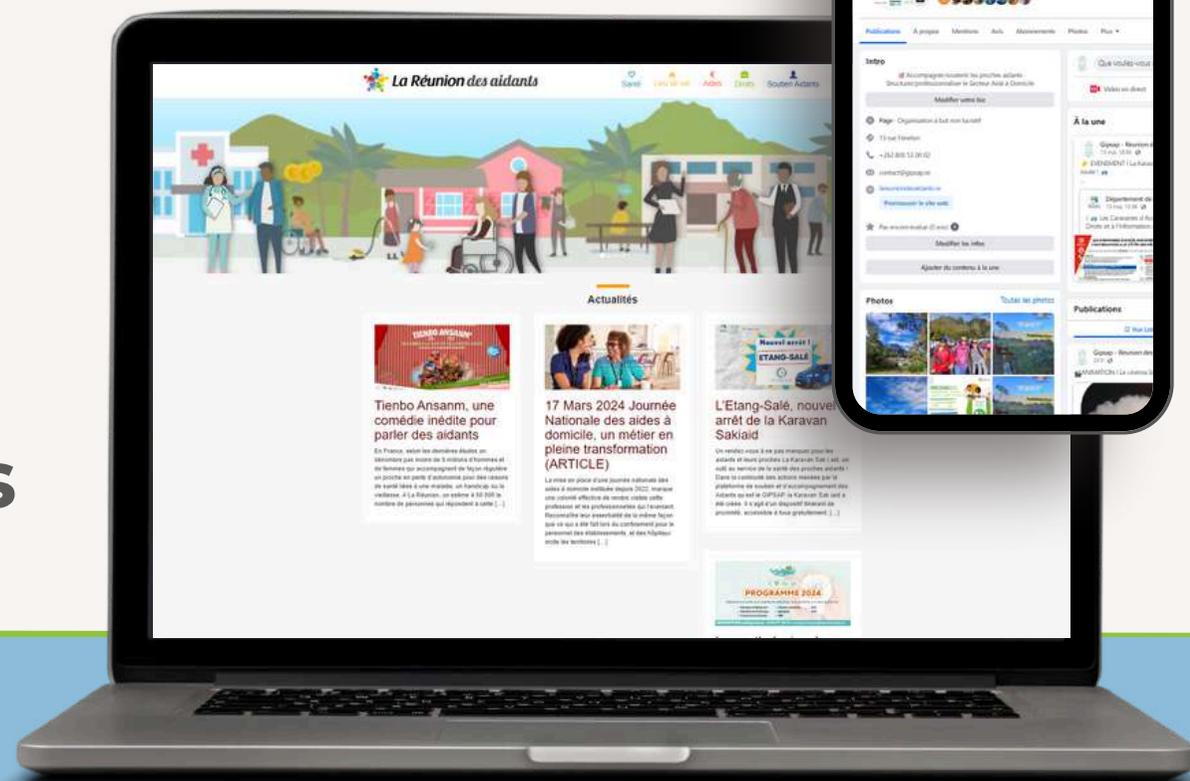
Droits

## Aides

Annuaire de la santé  
Témoignages/portraits  
d'aidants

Site  
internet  
[Lareuniondesaidants.re](http://Lareuniondesaidants.re)

Page  
Facebook  
[@Gipsap974](https://www.facebook.com/Gipsap974)



# Programmation Juillet à Novembre 2024

- Café des aidants
- Matinée santé
- Mon rendez-vous santé
- 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-nous



0692 33 65 37

[contact@gipsap.re](mailto:contact@gipsap.re)



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



**LA POSSESSION**  
La Maison de Quartier,  
Camp Magloire

**SAINT-DENIS**  
Espace Reydelet

**SAINTE-MARIE**  
Centre social de la  
Rivière des Pluies

**SAINTE-SUZANNE**  
Espace des solidarités  
5-7 Rue du Général de Gaulle

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

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

**PLAINE DES PALMISTES**  
Maison de Quartier,  
Bras des Calumets

**LE PORT**  
La Maison de la Solidarité  
Portoise, 72 Rue Saint Paul

**SAINT-PAUL**  
Le Village de Corail

**SAINT-BENOÎT**  
O Colibri Garden, 25bis, rue Amiral BOUVET  
ou  
Centre de bien-être coeur créole, 89B Route  
Nationale 2

**ETANG-SALÉ**  
La Maison des séniors,  
Avenue Raymond Barre

**ENTRE-DEUX**  
La Kaz Grand'R

**SAINT-PIERRE**  
Espace Moulin A Café

**TAMPON**  
Mairie de la  
Plaine des Cafres

**PETITE-ILE**  
Salle des Mariages

**SAINT-JOSEPH**  
Maison Pour Tous du  
Centre-ville, Rue Paul  
Demange

- Café des aidants
- Matinée santé
- Mon rendez-vous santé
- Atelier de détente collectifs : sophrologie, socio-esthétique, tséga danse, art-thérapie

## 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.

### Les thèmes abordés

- *“ Mes besoins, mes émotions en tant qu'aidant ? ”*
- *“ Comment retrouver un équilibre après l'arrivée de la maladie ? ”*
- *“ Mon choix de vie : entre maintien à domicile et entrée en établissement de mon aidé ? ”*
- *“ Etre aidant : c'est aussi une richesse ”*
- *“ Etre aidant : quel espace pour être soi-même ? ”*

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

 **0692 33 65 37**

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

JUILLET

"Mes besoins, mes émotions en tant qu'aidant ?"	Lundi 1 Juillet   13h30 à 15h00	Saint-Joseph	Maison Pour Tous du Centre-ville, Rue Paul Demange
	Mercredi 3 Juillet   10H00 à 11H30	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Mardi 9 Juillet   14H00 à 15H30	Tampon	Mairie de la Plaine des Cafres
	Mercredi 10 Juillet   10H00 à 11H30	Saint-Pierre	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	Mercredi 10 Juillet   10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 10 Juillet   10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle des Mariages
	Jeudi 11 Juillet   10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	Mercredi 17 Juillet   10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mercredi 17 Juillet   9H30 à 11H00	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 17 Juillet   13H30 à 15H00	Saint-Benoît	O Colibri Garden, 25bis, rue Amiral BOUVET
	Mercredi 24 Juillet   10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesnil d'Engente
	Mercredi 24 Juillet   13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Mercredi 24 Juillet   13H30 à 15H00	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon, 5 Place Michel Debré
	Mercredi 24 Juillet   13H30 à 15H00	Etang-Salé	La Maison des séniors, Avenue Raymond Barre
Mercredi 24 Juillet   10H00 à 11H30	Le Port	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul	



# AOÛT

“ Comment retrouver un équilibre après l'arrivée de la maladie ? ”

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
“ Comment retrouver un équilibre après l'arrivée de la maladie ? ”	Mercredi 7 Août   10H00 à 11H30	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Mardi 13 Août   14H00 à 15H30	Tampon	Mairie de la Plaine des Cafres
	Mercredi 14 Août   10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 14 Août   10H00 à 11H30	Saint-Pierre	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	Mercredi 14 Août   10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle des Mariages
	Mercredi 21 Août   13H30 à 15H00	Saint-Benoît	Centre de bien-être coeur créole, 89B Route Nationale 2
	Lundi 19 Août   13H30 à 15H00	Saint-Joseph	Maison Pour Tous du Centre-ville, Rue Paul Demange
	Mercredi 21 Août   10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mercredi 21 Août   9H30 à 11H00	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 28 Août   10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesgnil d'Engente
	Mercredi 28 Août   13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Mercredi 28 Août   13H30 à 15H00	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon, 5 Place Michel Debré
	Mercredi 28 Août   13H30 à 15H00	Etang-Salé	La Maison des séniors, Avenue Raymond Barre
	Mercredi 28 Août   10H00 à 11H30	Le Port	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul



# SEPTEMBRE

“ Mon choix de vie : entre maintien à domicile et entrée en établissement de mon aidé ? ”

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
“ Mon choix de vie : entre maintien à domicile et entrée en établissement de mon aidé ? ”	<b>Mercredi 4 Septembre   10H00 à 11H30</b>	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	<b>Mardi 10 Septembre   14H00 à 15H30</b>	Tampon	Mairie de la Plaine des Cafres
	<b>Mercredi 11 Septembre   10H00 à 11H30</b>	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	<b>Mercredi 11 Septembre   10H00 à 11H30</b>	Saint-Pierre	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	<b>Mercredi 11 Septembre   10H00 à 11H30</b>	Petite-Ile	Salle des Mariages de la Mairie
	<b>Jeudi 12 Septembre   10H00 à 11H30</b>	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	<b>Lundi 16 Septembre   13H30 à 15H00</b>	Saint-Joseph	Maison Pour Tous du Centre-ville, Rue Paul Demange
	<b>Mercredi 18 Septembre   10H00 à 11H30</b>	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	<b>Mercredi 18 Septembre   9H30 à 11H00</b>	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	<b>Mercredi 18 Septembre   13H30 à 15H00</b>	Saint-Benoît	O Colibri Garden, 25bis, rue Amiral BOUVET
	<b>Mercredi 25 Septembre   10H00 à 11H30</b>	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesgnil d'Engente
	<b>Mercredi 25 Septembre   13H15 à 14H45</b>	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	<b>Mercredi 25 Septembre   13H30 à 15H00</b>	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon, 5 Place Michel Debré
	<b>Mercredi 25 Septembre   13H30 à 15H00</b>	Etang-Salé	La Maison des séniors, Avenue Raymond Barre
<b>Mercredi 25 Septembre   10H00 à 11H30</b>	Le Port	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul	

 INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37



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

**OCTOBRE**

“ Etre aidant : c'est aussi une richesse ”

<b>Mercredi 2 Octobre   10H à 11H30</b>	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
<b>Mardi 8 Octobre   14H00 à 15H30</b>	Tampon	Mairie de la Plaine des Cafres
<b>Mercredi 9 Octobre   10H00 À 11H30</b>	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
<b>Mercredi 9 Octobre   10H00 À 11H30</b>	Petite-Ile	Salle des Mariages de la Mairie
<b>Mercredi 9 Octobre   10H00 à 11H30</b>	Saint-Pierre	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
<b>Jeudi 10 Octobre   10H00 à 11H30</b>	La Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
<b>Mercredi 16 Octobre   13H30 à 15H00</b>	Saint-Benoît	Centre de bien-être coeur créole, 89B Route Nationale 2
<b>Lundi 21 Octobre   13H30 à 15H00</b>	Saint-Joseph	Maison Pour Tous du Centre-ville, Rue Paul Demange
<b>Mercredi 16 Octobre   9H30 à 11H00</b>	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
<b>Mercredi 16 Octobre   10H00 à 11H30</b>	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
<b>Mercredi 23 Octobre   13H30 à 15H00</b>	Etang-Salé	La Maison des séniors, Avenue Raymond Barre
<b>Mercredi 23 Octobre   13H15 à 14H45</b>	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
<b>Mercredi 23 Octobre   13H30 à 15H00</b>	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon, 5 Place Michel Debré
<b>Mercredi 23 Octobre   10H00 à 11H30</b>	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesgnil d'Engente
<b>Mercredi 23 Octobre   10H00 à 11H30</b>	Le Port	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul



**INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37**



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

**NOVEMBRE**

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
Etre aidant : quel espace pour être soi-même ?	Mercredi 6 Novembre   10H00 à 11H30	Saint-Paul	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Mardi 12 Novembre   14H00 à 15H30	Tampon	Mairie de la Plaine des Cafres
	Mercredi 13 Novembre   10H00 à 11H30	La Possession	La Maison de quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 13 Novembre   10H00 à 11H30	Saint-Pierre	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	Mercredi 13 Novembre   10H00 à 11H30	Petite-Ile	Salle des Mariages de la Mairie
	Jeudi 14 Novembre   10H00 à 11H30	Plaine des Palmistes	Maison de Quartier, Bras des Calumets
	Mercredi 20 Novembre   13H30 à 15H00	Saint-Benoît	O Colibri Garden, 25bis, rue Amiral BOUVET
	Lundi 18 Novembre   13H30 à 15H00	Saint-Joseph	Maison Pour Tous du Centre-ville, Rue Paul Demange
	Mercredi 20 Novembre   10H00 à 11H30	Saint-Denis	Espace Reydelet, 105 Rue De la République
	Mercredi 20 Novembre   9H30 à 11H00	Sainte-Marie	Centre Social de La Rivière des Pluies
	Mercredi 27 Novembre   10H00 à 11H30	Saint-André	EHPAD Village 3ème Age, 60 rue Dumesnil d'Engente
	Mercredi 27 Novembre   13H15 à 14H45	Sainte-Suzanne	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Mercredi 27 Novembre   13H30 à 15H00	Bras-Panon	L'ancienne MJC de Bras Panon, 5 Place Michel Debré
	Mercredi 27 Novembre   13H30 à 15H00	Etang-Salé	La Maison des séniors, Avenue Raymond Barre
	Mercredi 27 Novembre   10H00 à 11H30	Le Port	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul

 INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37

## • 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 proposée.  
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.

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

 **0692 33 65 37**



**Intervenant(s)  
santé**

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

## SANTÉ

Renforcer son  
système  
immunitaire



**Jeudi 4 Juillet |  
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

Le Village de Corail,  
80 Avenue de Bourbon

**Jeudi 11 Juillet |  
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

Espace Moulin A Café,  
Ravine des cabris

**Jeudi 18 Juillet |  
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

Espace Reydelet  
103 rue de La République  
Bas de La Rivière

**Jeudi 25 Juillet |  
8H30 à 12H00**

Saint-André

l'EHPAD du  
Village 3ème age

## BIEN-ÊTRE

Gymnastique santé



**AIDANT, UN ATELIER POUR MOI**

**Quelles habitudes de vie à adopter pour renforcer son système immunitaire?**

Comprendre comment fonctionne son système immunitaire pour mieux le soutenir. Identifier dans son hygiène de vie ce qui affaiblit ses défenses immunitaires. Acquérir les connaissances nécessaires pour aider son corps à se défendre et maintenir et/ou retrouver forme et vitalité.

**INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37**



Mme Estelle ROUQUIER,  
Sophrologue certifiée et Formatrice, Directrice du Centre de Gestion du  
Stress La Réunion,

## SANTÉ

Mon sommeil : en  
prendre soin pour  
préserver ma santé



**Jeudi 8 Août |  
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

Le Village de Corail,  
80 Avenue de Bourbon

**Mardi 13 Août |  
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

Espace Moulin A Café,  
Ravine des cabris

**Jeudi 22 Août |  
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

Espace Reydelet  
103 rue de La République  
Bas de La Rivière

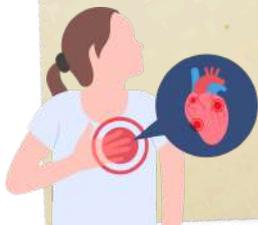
**Jeudi 29 Août |  
8H30 à 12H00**

Saint-André

l'EHPAD du  
Village 3ème age

## BIEN-ÊTRE

Cohérence cardiaque



### AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

**6 aidants sur 10 souffrent du trouble du sommeil.**

S'occuper d'un proche dépendant crée une charge mentale importante et a un impact non négligeable sur le sommeil. Grâce à cet atelier vous pourrez évaluer sa qualité de votre sommeil et comprendre les liens entre le stress et l'endormissement ; Apprendre les techniques de relaxation par la respiration



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37



Intervenant(s) L'équipe du GIPSAP : Gaelle MORIN, Priscilla PAYET

## RANDO SANTÉ AIDANTS

Activité sportive et  
alimentation : un  
duo gagnant



**Jeudi 5 Septembre |**  
**8H30 à 12H00**

Saint-Paul

Forêt de Sans Soucis Maido,  
jusqu'au Roi des Tamarins

**1H50min Aller/Retour** 

**Niveau facile**

**Jeudi 12 Septembre |**  
**8H30 à 12H00**

Saint-Joseph

Cap Jaune (Vincendo)

**1H30min Aller/Retour** 

**Niveau facile**

**Jeudi 19 Septembre |**  
**8H30 à 12H00**

Saint-Denis

Le point de vue du Pic  
Adam

**1H45min Aller/Retour** 

**Niveau facile**

**Jeudi 26 Septembre |**  
**8H30 à 12H00**

Saint-Benoît

Circuit des Ravenales

**1H45min Aller/Retour** 

**Niveau facile**

### AIDANT, UN ATELIER POUR MOI



En tant qu'aidant, cette randonnée santé est une façon innovante d'accéder à un mieux-être physique et psychologique en s'accordant un temps de répit.



### INFOS IMPORTANTES

Le lieu de rendez-vous sera donné au départ du sentier de randonnée.  
Il vous sera demandé un **CERTIFICAT MÉDICAL d'absence de contre indications**  
à la pratique des activités de marche et de randonnée datant de moins de 6 mois.

INSCRIPTIONS ET  
INFORMATIONS : 0692 33 65 37



Intervenant(s)

**Patricia FAUSTIN**, Praticienne de la relation d'aide et Educatrice spécialisée pendant 17 ans dans un centre d'addictologie

**SANTÉ**  
Mon aidé est dépendant  
(alcool, tabac, médicament..)  
comment l'aider à ne pas sombrer ?

**Jeudi 3 Octobre |**  
8H30 à 12H00

Saint-Paul

Le Village de Corail,  
80 Avenue de Bourbon

**Jeudi 10 Octobre |**  
8H30 à 12H00

Saint-Pierre

Espace Moulin A Café,  
Ravine des cabris

**Jeudi 17 Octobre |**  
8H30 à 12H00

Saint-Denis

Espace Reydelet  
103 rue de La République  
Bas de La Rivière

**Jeudi 24 Octobre |**  
8H30 à 12H00

Saint-André

l'EHPAD du  
Village 3ème age

## AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Le sujet de l'addiction de son aidé aux médicaments, à l'alcool ou au tabac est un sujet régulièrement abordé lors des cafés des aidants. Son caractère tabou rend difficile la prise de parole des aidants. C'est pourquoi ce temps de sensibilisation aux conduites addictives a toute sa place car il permettra d'aborder ce sujet de manière décomplexée et ainsi libérer la parole de celles et ceux qui y sont confrontés de près ou de loin.



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37



Intervenant(s)

Mme Florence ZAJEWSKI, Formatrice - Coach -  
Consultante en développement personnel et professionnel

**SANTÉ**

Estime de soi : apprendre  
à se connaître pour se  
"reconnaître"



**Jeudi 7 Novembre |**  
**8H30 à 12H00**

Saint-Paul

Le Village de Corail,  
80 Avenue de Bourbon

**Jeudi 14 Novembre |**  
**8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

Espace Moulin A Café,  
Ravine des cabris

**Jeudi 21 Novembre |**  
**8H30 à 12H00**

Saint-Denis

Espace Reydelet  
103 rue de La République  
Bas de La Rivière

**Jeudi 28 Novembre |**  
**8H30 à 12H00**

Saint-André

l'EHPAD du  
Village 3ème age

**BIEN-ÊTRE**

**Biodanse**



**AIDANT, UN ATELIER POUR MOI**

A force de s'occuper de l'autre, l'énergie manque pour s'occuper de soi. Or se sentir bien, physiquement et moralement, est indispensable pour conserver ou retrouver estime et confiance en soi et ne pas s'isoler. Vous apprendrez à trouver l'énergie pour combattre le stress de la vie.



**INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37**

MON

# RENDEZ-VOUS

## SANTÉ

### “Mon rendez-vous santé” , kesako ?

Beaucoup d'aidants rencontrent 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.**

**La consultation peut se faire de 3 façons : par téléphone, en visioconférence ou en présentiel sur le site de la Kaz Grand'R**

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



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



**Intervenant(s)**

**Priscilla PAYET**, Infirmière Diplômée d'Etat et experte de la santé des aidants au GIPSAP

MON

RENDEZ-VOUS

SANTÉ

## Calendrier permanence de l'infirmière

SUR RENDEZ-VOUS

MARDI 16 JUILLET | 9H À 15H

JEUDI 22 AOÛT | 9H À 15H

MARDI 10 SEPTEMBRE | 9H À 15H

JEUDI 24 OCTOBRE | 9H À 15H

JEUDI 14 NOVEMBRE | 9H À 15H



INFORMATIONS  
/INSCRIPTION

0692 33 65 37



CONSULTATION  
VIA TÉLÉPHONE



CONSULTATION VIA  
LA VISIOCONFÉRENCE



CONSULTATION EN  
PRÉSENTIEL À LA KAZ GRAND'R  
Entre-Deux, 120 rue Défaud Ravine des Citrons

## • Atelier collectif de détente, 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 collectifs de détente 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 du bien-être**.

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 collectif de détente

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
<b>JUILLET</b>			
Tséga danse (matin) Socio-esthétique (après-midi)	<b>Vendredi 19 Juillet</b> 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
<b>AOÛT</b>			
Sophrologie (matin) Art-thérapie (après-midi)	<b>Vendredi 23 Août</b> 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
<b>SEPTEMBRE</b>			
Tséga danse (matin) Socio-esthétique (après-midi)	<b>Vendredi 20 Septembre</b> 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
<b>OCTOBRE</b>			
Sophrologie (matin) Art-thérapie (après-midi)	<b>Vendredi 18 Octobre</b> 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
<b>NOVEMBRE</b>			
Tséga danse (matin) Socio-esthétique (après-midi)	<b>Vendredi 22 Novembre</b> 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons



# 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 !**



**2024** Journée  
 Nationale  
 des AIDANTS  
**SAK i AID**™

SAVE THE DATE

**LE DIMANCHE 6 OCTOBRE 2024**  
**LA PLACE DU ROTARY, SAINT-PIERRE**

**ENTRÉE  
 GRATUITE**



**DES STANDS D'INFORMATIONS  
 ET DE PRÉVENTION SANTÉ**  
*pour vous, votre aidé et vos proches*



**DES PRESTATAIRES  
 BIEN-ÊTRE GRATUITS**  
*détente et relaxation assurées*



**DES ANIMATIONS MUSICALES**  
*Artistes péi et spectacles inédits*

*Pour ne rien manquer de ce rendez-vous incontournable à La Réunion,*

*Suivez-nous sur les réseaux !*

**Page Facebook**  
 @Gipsap974

**Site internet**  
 www.laréuniondesaidants.re



LE GIPSAP REUNION PRESENTE EN EXCLUSIVITE A LA REUNION

# À S R R C

MARONI  
BAZIN

MICHELINE  
PICOT

UNE COMÉDIE À LA SAUCE PÉI SUR LA VIE DES AIDANTS

À \_\_\_\_\_ sr \_\_\_\_\_ t



M C O À MÀ Mi sr  
Découvrez en 3 sketches le quotidien touchant des aidants et de leurs aidés, une invitation à découvrir cette relation parfois compliquée mais toujours motivée par l'amour de son proche

ur À À !



La Réunion des aidants

## • 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, informer et 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 au 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

• Les ateliers du Zourit Santé •

## L'ETP du Zourit-Santé 2024

### CALENDRIER SECTEUR OUEST



Plusieurs sites :  
St Paul, Piton St Leu.  
Les lieux et adresses  
seront communiqués  
lors de l'inscription.

<b>ATELIER 1</b> Le cerveau Késako ?! Mardi : 9h - 12h	27/02/2024	28/05/2024	24/09/2024
	26/03/2024	25/06/2024	22/10/2024
	23/04/2024	27/08/2024	
<b>ATELIER 2</b> Et mon réseau coco ! Mardi : 9h - 12h	06/02/2024	07/05/2024	03/09/2024
	05/03/2024	04/06/2024	01/10/2024
	02/04/2024	02/07/2024	
<b>ATELIER 3</b> Remédiation cognitive Mardi : 9h - 12h	Session 1 : du 07/05/2024 au 25/06/2024		
	Session 2 : du 29/10/2024 au 17/12/2024		
<b>ATELIER 4</b> Gestion du stress et de l'anxiété Mardi : 13h - 16h	Session 1 : du 07/05/2024 au 25/06/2024		
	Session 2 : du 29/10/2024 au 17/12/2024		
<b>ATELIER 5</b> Alternatives non médicamenteuses Jeudi : 9h - 12h	11/04/2024	12/09/2024	
	13/06/2024	10/10/2024	
	11/07/2024		

Ateliers en partenariat avec :



## L'ETP du Zourit-Santé 2024

### CALENDRIER SECTEUR NORD



Plusieurs sites :  
Ste Marie et St Denis.  
Les lieux et adresses  
seront communiqués  
lors de l'inscription.

<b>ATELIER 1</b> Le cerveau Késako ?! Mardi : 9h - 12h	13/02/2024	14/05/2024	10/09/2024
	12/03/2024	11/06/2024	08/10/2024
	09/04/2024	09/07/2024	
<b>ATELIER 2</b> Et mon réseau coco ! Mardi : 9h - 12h	20/02/2024	21/05/2024	17/09/2024
	19/03/2024	18/06/2024	15/10/2024
	16/04/2024	20/08/2024	
<b>ATELIER 3</b> Remédiation cognitive Mardi : 9h - 12h	Session 1 : du 30/01/2024 au 19/03/2024		
	Session 2 : du 20/08/2024 au 08/10/2024		
<b>ATELIER 4</b> Gestion du stress et de l'anxiété Mardi : 13h - 16h	Session 1 : du 30/01/2024 au 19/03/2024		
	Session 2 : du 20/08/2024 au 08/10/2024		
<b>ATELIER 5</b> Alternatives non médicamenteuses Jeudi : 9h - 12h	29/02/2024	30/05/2024	26/09/2024
	28/03/2024	27/06/2024	24/10/2024
	25/04/2024	29/08/2024	

Ateliers en partenariat avec :



• Les ateliers du Zourit Santé •

# L'ETP du Zourit-Santé 2024

# L'ETP du Zourit-Santé 2024

## CALENDRIER SECTEUR SUD



Plusieurs sites :  
Tampon, St Pierre, Petite Ile.

Les lieux et adresses  
seront communiqués  
lors de l'inscription.

<b>ATELIER 1</b> Le cerveau Késako ?! Mardi : 9h - 12h	06/02/2024	07/05/2024	03/09/2024
	05/03/2024	04/06/2024	01/10/2024
	02/04/2024	02/07/2024	
<b>ATELIER 2</b> Et mon réseau coco ! Mardi : 9h - 12h	27/02/2024	28/05/2024	24/09/2024
	26/03/2024	25/06/2024	22/10/2024
	23/04/2024	27/08/2024	
<b>ATELIER 3</b> Remédiation cognitive Mardi : 9h - 12h	Session 1 : du 30/01/2024 au 19/03/2024		
	Session 2 : du 20/08/2024 au 08/10/2024		
<b>ATELIER 4</b> Gestion du stress et de l'anxiété Mardi : 13h - 16h	Session 1 : du 30/01/2024 au 19/03/2024		
	Session 2 : du 20/08/2024 au 08/10/2024		
<b>ATELIER 5</b> Alternatives non médicamenteuses Jeudi : 9h - 12h	22/02/2024	20/06/2024	17/10/2024
	21/03/2024	22/08/2024	
	23/05/2024	19/09/2024	

## CALENDRIER SECTEUR EST



ESPACE Pierre Roselli  
300 rue Bois de Rose  
97440 St André

<b>ATELIER 1</b> Le cerveau Késako ?! Mardi : 9h - 12h	20/02/2024	21/05/2024	17/09/2024
	19/03/2024	18/06/2024	15/10/2024
	16/04/2024	20/08/2024	
<b>ATELIER 2</b> Et mon réseau coco ! Mardi : 9h - 12h	13/02/2024	14/05/2024	10/09/2024
	12/03/2024	11/06/2024	08/10/2024
	09/04/2024	09/07/2024	
<b>ATELIER 3</b> Remédiation cognitive Mardi : 9h - 12h	Session 1 : du 07/05/2024 au 25/06/2024		
	Session 2 : du 29/10/2024 au 17/12/2024		
<b>ATELIER 4</b> Gestion du stress et de l'anxiété Mardi : 13h - 16h	Session 1 : du 07/05/2024 au 25/06/2024		
	Session 2 : du 29/10/2024 au 17/12/2024		
<b>ATELIER 5</b> Alternatives non médicamenteuses Jeudi : 9h - 12h	08/02/2024	02/05/2024	05/09/2024
	07/03/2024	06/06/2024	03/10/2024
	04/04/2024	04/07/2024	

Ateliers en partenariat avec :

Ateliers en partenariat avec :



## 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 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 !



GIP – SAP  
RÉUNION

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



*La Réunion des aidants*

