

• 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



Intervenant(s)
santé

Mme Estelle ROQUIER,
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

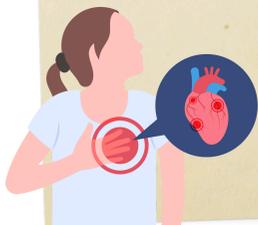
**Jeudi 29 Août |
8H30 à 12H00**

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