

• 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

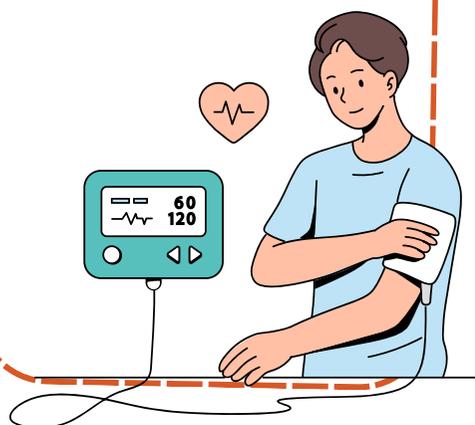
 **0692 33 65 37**

SANTÉ

Pulsations Positives

Comment maîtriser
ma tension
artérielle ?

Atelier de 3H



Intervenant(s)
santé

Laurent PAYET - Consultant et enseignant en rééquilibrage alimentaire, anatomie physiologie, gymnastique santé et gestion du stress

Jeudi 6 Février |
8H30 à 12H00

Saint-Paul

*Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon*

Jeudi 13 Février |
8H30 à 12H00

Saint-Pierre

*Espace Moulin A Café,
Ravine des cabris*

Jeudi 20 Février |
8H30 à 12H00

Saint-Denis

Espace Reydellet
*103 rue de La République
Bas de La Rivière*

Jeudi 27 Février |
8H30 à 12H00

Saint-André

*Espace Pierre Roselli,
300 Rue Bois de Rose*



AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Les habitudes de vie à adopter pour maîtriser sa tension

Comprendre les causes multiples qui favorisent les variations du flux sanguin et fragilisent nos vaisseaux. Identifier ce qui dans notre hygiène de vie, agit sur les dysfonctionnements cardio-vasculaires. Acquérir les connaissances fondamentales pour soutenir son système circulatoire afin de retrouver forme et vitalité.

INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

Matinée Santé



Intervenant(s)
santé

Alexandre Roger Chauvineau -
Coach de théâtre d'improvisation

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

"Emotions en scène :
le théâtre pour
apprendre à décoder
ses émotions "

Atelier de 3H



Jeudi 6 Mars |
8H30 à 12H00

Saint-Paul

*Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon*

Jeudi 13 Mars |
8H30 à 12H00

Saint-Pierre

*Espace Moulin A Café,
Ravine des cabris*

Jeudi 20 Mars |
8H30 à 12H00

Saint-Denis

*Espace Reydellet,
103 rue de La République
Bas de La Rivière*

Jeudi 27 Mars |
8H30 à 12H00

Saint-André

*Espace Pierre Roselli,
300 Rue Bois de Rose*



AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Définir et comprendre ce que sont les émotions, les différentes étapes, d'où elles viennent, comment vivre avec. Des clefs seront données à chaque étapes pour accompagner l'aidant à être capable de reconnaître, comprendre, maîtriser et gérer ses émotions dans sa vie quotidienne. Tout comme être dans l'empathie, pouvoir reconnaître l'émotion de l'autre et réagir en conséquence.

INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

"Infusion de soin"
les bienfaits des
tisanes créoles pour
les aidant.es

Atelier de 3H



Intervenant(s)

Amandine GULLSTRAND

aromathérapeute, phytothérapeute

Jeudi 3 Avril |
8H30 à 12H00

Saint-Paul

*Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon*

Jeudi 10 Avril |
8H30 à 12H00

Saint-Pierre

*Espace Moulin A Café,
Ravine des cabris*

Jeudi 17 Avril |
8H30 à 12H00

Saint-Denis

*Espace Reydellet
103 rue de La République
Bas de La Rivière*

Jeudi 24 Avril |
8H30 à 12H00

Saint-André

*Lieu
prochainement
communiqué*



AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

L'atelier Prévention Santé Bien-être autour des Plantes est conçu pour les aidants familiaux souhaitant découvrir les bienfaits des plantes médicinales. Elles peuvent être une grande aide pour gérer le stress, améliorer le sommeil et renforcer la vitalité en cas de fatigue. L'atelier se déroulera sous forme de conférence puis, un temps d'échanges permettra de répondre à vos questions et pour finir une dégustation d'infusions favorisera les partages d'expériences. Repartez avec une liste des plantes réunionnaises et des conseils d'utilisation.

INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37



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

SANTÉ

Klaxoon santé
(CGSS)

**Mardi 6 Mai |
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

*Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon*

**Jeudi 15 Mai |
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

*Espace Moulin A Café,
Ravine des cabris*

**Jeudi 22 Mai |
8H30 à 12H00**

Saint-André

*Espace Pierre Roselli,
300 Rue Bois de Rose*

**Mardi 27 Mai |
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

*Espace Reydellet
103 rue de La République
Bas de La Rivière*



AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

En prenant soin d'eux-mêmes, les aidants seront en meilleure capacité d'accompagner leurs proches. Ils pourront également mieux expliquer les bénéfices des actes de prévention, essentiels pour maintenir leurs aidés en bonne santé malgré les défis liés aux pathologies du quotidien.

INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37



Intervenant(s) L'équipe du GIPSAP : Gaëlle MORIN, Priscilla PAYET, Hélia PRINCE

RANDO SANTÉ AIDANTS

Activité sportive et
alimentation : un
duo gagnant



**Jeudi 5 Juin |
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

*De l'Eglise Requins à Bois de Nèfles
par le Piton des Roches Tendres*

3H00min Aller/Retour



Niveau facile

**Jeudi 12 Juin |
8H30 à 12H00**

Saint-Joseph

*Le circuit de la Pointe de la Table
et des coulées de 1986*

1H30min Aller/Retour



Niveau facile

**Jeudi 19 Juin |
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

*De Mamode Camp au Morne
Saint-François*

2H00 min Aller/Retour



Niveau facile

**Jeudi 26 Juin |
8H30 à 12H00**

Saint-Benoît

*Le tour de la Rivière du Mât les Bas
par la Route Coloniale et le sentier
des berges*

2H30min 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.



INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37