

• 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

Aidants et émotions en harmonie

pour une
communication
bienveillante

Atelier de 3H



Jeudi 3 Juillet |
8H30 à 12H00

Saint-Paul

Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon

Jeudi 10 Juillet |
8H30 à 12H00

Saint-Pierre

Espace Moulin A Café,
Ravine des cabris

Jeudi 17 Juillet |
8H30 à 12H00

Saint-Denis

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

Jeudi 24 Juillet |
8H30 à 12H00

Saint-André

Espace Pierre Roselli,
300 Rue Bois de Rose



AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Cet atelier permettra aux participants de favoriser des échanges respectueux, empathiques et constructifs avec l'ensemble de leurs proches notamment avec la personne aidée. L'atelier abordera la gestion des émotions, l'écoute active, l'expression claire et respectueuse des besoins, ainsi que la mise en pratique de stratégies adaptées à des situations parfois difficiles ou sensibles.

INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

SANTÉ

Renforcement du système immunitaire

Rééquilibrer son alimentation
Gérer sa charge mentale
Trouver son activité physique

Atelier de 3H



**Jeudi 7 Août |
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

**Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon**

**Jeudi 14 Août |
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

**Espace Moulin A Café,
Ravine des cabris**

**Jeudi 21 Août |
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

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

**Jeudi 28 Août |
8H30 à 12H00**

Saint-André

**Espace Pierre Roselli,
300 Rue Bois de Rose**



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.

INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

SANTÉ

**Le couple à l'épreuve
de la situation d'aide**



BIEN-ÊTRE

**Atelier Yoga et
Méditation***

*avec casque
Méthode White
Lotus



**Jeudi 4 Septembre |
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

**Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon**

**Jeudi 11 Septembre |
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

**Espace Moulin A Café,
Ravine des cabris**

**Jeudi 18 Septembre |
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

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

**Jeudi 25 Septembre |
8H30 à 12H00**

Saint-André

**Espace Pierre Roselli,
300 Rue Bois de Rose**



AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Cette Matinée Santé permettra aux participants, seul ou avec leur binôme, de mieux comprendre l'impact de leur situation sur leur relation de couple, en leur offrant des stratégies pour maintenir une communication ouverte, renforcer leur soutien mutuel, gérer les tensions, et préserver l'intimité et l'équilibre dans leur vie conjugale malgré les défis liés à l'aidance.

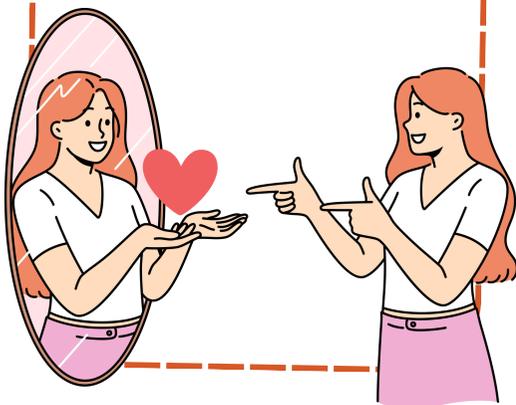
INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

SANTÉ

Être aidant, être
soi : des outils
pour construire
son estime
personnelle

Atelier de 3H



Jeudi 2 Octobre | Saint-Paul **Le Village de Corail,**
8H30 à 12H00 80 Avenue de Bourbon

Jeudi 9 Octobre | Saint-Pierre **Espace Moulin A Café,**
8H30 à 12H00 Ravine des cabris

Jeudi 16 Octobre | Saint-Denis **Espace Reydellet**
8H30 à 12H00 103 rue de La République
Bas de La Rivière

Jeudi 23 Octobre | Saint-André **Espace Pierre Roselli,**
8H30 à 12H00 300 Rue Bois de Rose

AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Cette Matinée Santé permettra aux participants de développer et renforcer leur estime personnelle en les aidant à mieux comprendre leurs valeurs et leurs forces. Ce, afin de favoriser une image de soi positive et une meilleure confiance en ses capacités d'aidant. Les proches aidants pourront prendre connaissance d'outils qui les aideront à tendre vers une meilleure estime d'eux-mêmes.

INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

SANTÉ

Alléger la charge mentale,
pour prendre soin de soi



Jeudi 6 Novembre | Saint-Paul
8H30 à 12H00

Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon

Jeudi 13 Novembre | Saint-Pierre
8H30 à 12H00

Espace Moulin A Café,
Ravine des cabris

Jeudi 20 Novembre | Saint-Denis
8H30 à 12H00

Espace Reydellet
103 rue de La République
Bas de La Rivière

Jeudi 27 Novembre | Saint-André
8H30 à 12H00

Espace Pierre Roselli,
300 Rue Bois de Rose

BIEN-ÊTRE

Atelier Yoga



AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Cette Matinée Santé permettra aux proches aidants d'identifier et d'alléger leur charge mentale en prenant connaissance d'outils pratiques pour mieux gérer les tâches quotidiennes, prioriser leurs besoins et préserver leur bien-être personnel.

INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37