

## • 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

**Parler sans que ça  
explose :** des outils de  
communication pour  
les aidants.

Atelier de 3H



INFOS  
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

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

Saint-Paul

*Le Village de Corail,  
80 Avenue de Bourbon*

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

Saint-Pierre

*Espace Moulin A Café,  
Ravine des cabris*

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

Saint-Denis

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

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

Saint-André

**Centre Social de Bras des  
Chevrettes,**  
*403 Chemin Bras des Chevrettes*

### AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Être aidant, c'est souvent devoir dire beaucoup... sans toujours être entendu. Cette matinée santé propose un temps d'échange autour de la communication au quotidien : comment exprimer ses besoins, poser ses limites et désamorcer les tensions sans culpabilité. Des outils concrets pour améliorer les relations, préserver son énergie émotionnelle et retrouver plus de sérénité dans son rôle d'aidant.



## SANTÉ & BIEN-ÊTRE

**Aider sans  
se faire mal :**  
Préserver son dos  
quand on est aidant.

Atelier de 3H



**Jeudi 5 Mars |  
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

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

**Jeudi 12 Mars |  
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

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

**Jeudi 19 Mars |  
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

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

**Jeudi 26 Mars |  
8H30 à 12H00**

Saint-André

***Centre Social de Bras des  
Chevrettes,  
403 Chemin Bras des Chevrettes***

### AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Porter, accompagner, aider aux gestes du quotidien peut mettre le corps à rude épreuve. Cette matinée santé est dédiée à la prévention des douleurs, en particulier du dos. À travers échanges et conseils pratiques, les aidants pourront apprendre à adopter les bons gestes, protéger leur corps et prévenir les douleurs pour continuer à aider sans s'abîmer.



INFOS  
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

## Matinée Santé

### SANTÉ

**Fatigue, stress,  
émotions :** préserver  
sa santé psychique  
quand on est aidant



### BIEN-ÊTRE

Sophrologie



**Jeudi 2 Avril |  
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

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

**Jeudi 9 Avril |  
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

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

**Jeudi 16 Avril |  
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

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

**Jeudi 23 Avril |  
8H30 à 12H00**

Saint-André

***Centre Social de Bras des***  
***Chevrettes,***  
*403 Chemin Bras des Chevrettes*

#### AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Être aidant, c'est aussi faire face à une charge émotionnelle importante. Stress, fatigue mentale, inquiétudes... Cette matinée santé offre un espace pour en parler, comprendre les impacts du rôle d'aidant sur la santé psychique et découvrir des clés pour mieux gérer ses émotions, se préserver et éviter l'épuisement.



INFOS  
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37



## SANTÉ

**Bien s'alimenter  
quand on est  
aidant : énergie,  
équilibre et  
simplicité**



**Jeudi 7 Mai |  
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

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

**Vendredi 15 Mai |  
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

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

**Jeudi 21 Mai |  
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

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

**Jeudi 28 Mai |  
8H30 à 12H00**

Saint-André

**Centre Social de Bras des  
Chevrettes,**  
403 Chemin Bras des Chevrettes

### AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Quand on manque de temps et d'énergie, l'alimentation passe souvent au second plan. Cette matinée santé invite les aidants à échanger autour d'une alimentation simple, équilibrée et adaptée à leur quotidien. L'objectif : retrouver de l'énergie, soutenir sa santé et apprendre des astuces concrètes pour bien manger sans contrainte.



**INFOS  
INSCRIPTIONS**

**0692 33 65 37**

## SANTÉ

**Fatigue, nuits  
hachées,  
épuisement :**  
comment mieux  
dormir quand on  
est aidant ?

Atelier de 3H



**Jeudi 4 Juin |  
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

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

**Jeudi 11 Juin |  
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

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

**Jeudi 18 Juin |  
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

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

**Jeudi 25 Juin |  
8H30 à 12H00**

Saint-André

***Centre Social de Bras des  
Chevrettes,  
403 Chemin Bras des Chevrettes***

### AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

Le sommeil est souvent mis à mal lorsqu'on est aidant. Cette matinée santé propose un temps d'échange et de prévention autour du sommeil : comprendre les troubles, identifier ce qui perturbe les nuits et découvrir des conseils pour améliorer la qualité du repos. Un temps précieux pour apprendre à récupérer et préserver sa santé sur le long terme.



INFOS  
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37