

• 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

La gestion des émotions

Quand tout déborde :
apprendre à gérer ses
émotions au
quotidien



INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

Jeudi 2 Juillet |
8H30 à 12H00

Saint-Paul

*Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon*

Jeudi 9 Juillet |
8H30 à 12H00

Saint-Pierre

*Espace Moulin A Café,
Ravine des cabris*

Jeudi 16 Juillet |
8H30 à 12H00

Saint-Denis

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

Jeudi 23 Juillet |
8H30 à 12H00

Saint-André

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

AIDANT, UN ATELIER POUR MOI

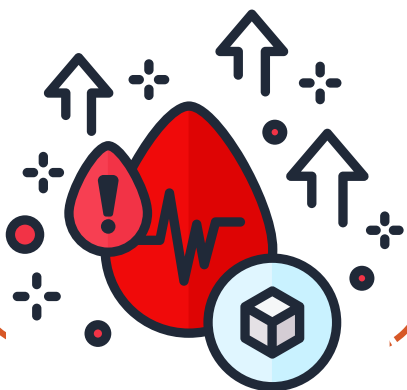


Stress, colère, culpabilité, tristesse, fatigue... Être aidant, c'est souvent vivre un véritable tourbillon émotionnel. Cet atelier vous propose un temps pour mieux comprendre vos émotions, apprendre à les accueillir et découvrir des outils simples pour retrouver un peu d'apaisement au quotidien.

SANTÉ

**Diabète, hypertension,
alimentation : et moi
dans tout ça ?**

*Manger mieux pour
préserver sa santé*



**Jeudi 6 Août |
8H30 à 12H00**

Saint-Paul

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

**Jeudi 13 Août |
8H30 à 12H00**

Saint-Pierre

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

**Jeudi 20 Août |
8H30 à 12H00**

Saint-Denis

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

**Jeudi 27 Août |
8H30 à 12H00**

Saint-André

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

AIDANT, UN ATELIER POUR MOI



Quand on accompagne un proche, on oublie souvent de prendre soin de sa propre santé. Cet atelier vous donnera des repères concrets et accessibles pour mieux comprendre le diabète et l'hypertension, tout en découvrant comment l'alimentation peut devenir une alliée au quotidien... sans frustration ni régime impossible.

INFOS
INSCRIPTIONS

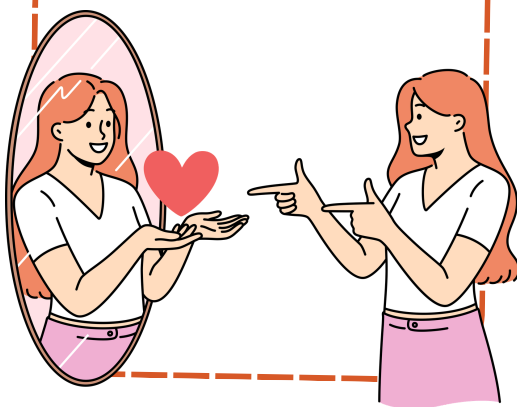
0692 33 65 37

Matinée Santé

SANTÉ

Estime de soi

Ne pas s'oublier : se reconnecter à soi quand on aide un proche



Jeudi 3 Septembre | Saint-Paul **Le Village de Corail,**
8H30 à 12H00 80 Avenue de Bourbon

Jeudi 10 Septembre | Saint-Pierre **Espace Moulin A Café,**
8H30 à 12H00 Ravine des cabris

Jeudi 17 Septembre | Saint-Denis **Espace Reydellet**
8H30 à 12H00 103 rue de La République
Bas de La Rivière

Jeudi 24 Septembre | Saint-André **Centre Social de Bras des**
8H30 à 12H00 **Chevrettes,**
403 Chemin Bras des Chevrettes

AIDANT, UN ATELIER POUR MOI



À force de penser aux autres, on finit parfois par s'oublier soi-même. Cet atelier vous invite à reprendre conscience de vos forces, de vos compétences et de votre valeur, afin de retrouver confiance en vous et réapprendre à prendre soin de la personne essentielle que vous êtes aussi.

INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

SANTÉ

L'épuisement de
l'aidant : suis-je en
train de m'épuiser ?

Repérer les
signaux d'alerte



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

Jeudi 15 Octobre | Saint-Pierre **Espace Moulin A Café,**
8H30 à 12H00 Ravine des cabris

Jeudi 22 Octobre | Saint-Denis **Espace Reydellet**
8H30 à 12H00 103 rue de La République
Bas de La Rivière

Jeudi 29 Octobre | Saint-André **Centre Social de Bras des**
8H30 à 12H00 **Chevrettes,**
403 Chemin Bras des Chevrettes

AIDANT, UN ATELIER POUR MOI



Fatigue permanente, irritabilité, troubles du sommeil, sentiment de saturation... Et si votre corps essayait de vous alerter ? Cet atelier vous aidera à repérer les signaux de l'épuisement aidant, à comprendre ses mécanismes et à identifier des solutions pour prévenir le burn-out avant qu'il ne s'installe.

INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

SANTÉ

**La charge mentale :
trop à penser, trop
à gérer**

*Comment souffler
quand on est
aidant ?*



Jeudi 5 Novembre | Saint-Paul **Le Village de Corail,**
8H30 à 12H00 80 Avenue de Bourbon

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

Jeudi 19 Novembre | Saint-Denis **Espace Reydellet**
8H30 à 12H00 103 rue de La République
Bas de La Rivière

Jeudi 26 Novembre | Saint-André **Centre Social de Bras des**
8H30 à 12H00 **Chevrettes,**
403 Chemin Bras des Chevrettes

AIDANT, UN ATELIER POUR MOI



Penser aux rendez-vous, aux traitements, aux papiers, à la famille, au quotidien... Être aidant, c'est souvent porter une charge invisible mais épuisante. Cet atelier propose un espace pour mettre des mots sur cette charge mentale, partager son vécu et découvrir des pistes concrètes pour souffler un peu et retrouver un meilleur équilibre.

INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37