



Programmation Février à Juin 2025

L'accès aux différents ateliers n'est possible
que sur **inscription obligatoire** au

 contact@gipsap.re

 0692 33 65 37



**PÔLE DE SOUTIEN ET
D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS**

Un soutien financier



MOURIR D'AIDER ..

Quand les aidants craquent

Ils sont plus de **11 millions** en France

50 000 environ à La Réunion.

CELA PEUT ÊTRE UN DE VOS PROCHES OU **VOUS-MÊME**



LA SANTÉ DES AIDANTS

Des impacts physiques et
psychologiques



L'espérance de vie des aidants
est plus courte de **15 ans** en moyenne



COMMENT DEVIENT-ON AIDANT ?

La question du choix



Etre aidant, kesako?

Vous apportez une aide à une personne, un proche (un enfant, un parent, un conjoint, un voisin, un ami)...

..malade

..âgé dépendant

..en situation de handicap

Et cette aide c'est...

quelques heures par jour

plusieurs jours par semaine

Qu'importe, VOUS ÊTES UN.E
AIDANT.E !



Les aidants familiaux seraient plus de **50 000** à La Réunion.
La plateforme de soutien et d'accompagnement La Réunion des Aidants, portée par le **GIP SAP Réunion**, propose des solutions adaptées aux besoins des aidants réunionnais.

QUI SONT LES JEUNES AIDANTS?

Un jeune aidant est un enfant ou un adolescent de moins de 18 ans qui apporte une aide significative régulière à un proche malade, en situation de handicap et/ou de perte d'autonomie. Ils aident soit la personne aidée comme aidant, soit l'aidant principal comme co-aidant avec plusieurs types d'assistance :

Une aide quotidienne
soutien moral, surveillance, compagnie, écoute

Les soins et assistance médicale
aller à la pharmacie, préparer les médicaments, faire la toilette,

La gestion budgétaire
travail étudiant pour soutenir les dépenses du foyer, gérer le budget

CHIFFRES

44%

des jeunes en France accompagnent un proche malade ou en situation de handicap

16ans

âge moyen des jeunes au moment de l'accompagnement d'un proche

Sentiment d'isolement, stress, fatigue, échec scolaire ...

sont autant d'impacts négatifs qui pèsent sur les jeunes aidants

JEUNE AIDANT, VERS QUI ME TOURNER ?

SI JE SUIS MOI-MÊME UN JEUNE AIDANT

Des personnes de confiance (amis, voisins, membres de votre famille)
Dans votre école : **les enseignant.e.s, l'infirmière ou l'assistant.e social.e, l'assistant.e d'éducation**

SI JE SUIS UN PROFESSIONNEL (SOCIAL, MÉDICO-SOCIAL, ÉDUCATIF) OBSERVANT UNE SITUATION

Discuter avec le jeune : ce qu'il/elle ressent, ses besoins, ses difficultés, ses relais et soutiens disponibles.
Cibler l'interlocuteur approprié pour en parler : membre de la famille, professionnel(s) d'établissement scolaire, professionnel(s) de l'éducation spécialisée, infirmière intervenant à son domicile, etc.

SI JE SUIS MEMBRE DE LA FAMILLE

Contactez le service social de l'établissement scolaire du jeune. S'adresser aux **associations de quartiers**, au service du **Conseil Départemental**.

JE SUIS
JEUNE
AIDANT



Numéro Vert
GIPSAP

Thomas



De mon père, il a la maladie de Parkinson.

Thomas, de qui t'occupes-tu après l'école ?



Thomas



Oui, il m'arrive de manquer les cours pour l'amener chez le docteur. J'arrive aussi très souvent en retard au collège.

Est-ce que t'occuper de ton père a un impact sur ta scolarité ?



Thomas



Merci. Je ne savais pas vers qui me tourner. Merci le GIPSAP !

Tu peux en parler à tes professeurs. Ils comprendront la situation et sauront t'aider.



La ligne d'écoute dédiée aux aidants



Un numéro unique à La Réunion dédié aux proches aidants pour obtenir une écoute, de l'information, une orientation et un accompagnement

**Un service à votre écoute
du lundi au vendredi de 9h à 12h et 13h à 16h**

Service et appel gratuit
depuis un poste fixe.

IMPORTANT : Le Numéro Vert n'est pas destiné à enregistrer les inscriptions aux ateliers et activités de la programmation.

Maison de Répit

La Providence

Un service
validé par les
aidants et
leurs aidés !

UN LIEU D'ACCUEIL TEMPORAIRE DANS UNE AMBIANCE FAMILIALE ET CHALEUREUSE
Un temps de répit pour les aidants et leurs proches aidés

Gérée par le GIPSAP, cette maison d'accueil temporaire propose un accueil bienveillant et un accompagnement de vos proches âgés en perte d'autonomie (classé GIR 3, 4). Ou de vos proches en situation de handicap (*sous réserve d'une évaluation par une infirmière*). En nous confiant leurs proches, les aidants peuvent s'accorder du répit, prendre du temps pour eux et planifier des vacances.

- La maison peut accueillir 3 personnes en accueil temporaire avec hébergement et 6 personnes en accueil en journée à la Halte-Répit
- Des activités sont proposées à la journée (art-thérapie, ateliers manuels, etc ..) par des professionnels dédiés et formés pour l'hébergement temporaire et par une animatrice qualifiée dans la prise en charge des personnes dépendantes à la Halte-Répit.
- L'accueil des bénéficiaires se fera dans un cadre chaleureux avec des équipements adaptés.

Un cadre convivial ..



.. et sécurisé



Une équipe de professionnelles présentes



Une ambiance familiale et chaleureuse



SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX !

Rejoignez la communauté des aidants

Conseils

Evènements près de chez vous
Agenda des activités

Infos utiles

Droits

Aides

Annuaire de la santé
Témoignages/portraits
d'aidants

Site
internet
Lareuniondesaidants.re

Page
Facebook
[@Gipsap974](https://www.facebook.com/Gipsap974)



Programmation Février à Juin 2025

- Café des aidants
- Matinée santé
- Les rendez-vous santé
- Journées KGR : Atelier de détente collectif (Aromathérapie, voyage sonore, zumba, art-thérapie)
- "Tienbo Ansanm" : le théâtre forum dédié aux aidants et à leurs proches

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

contact@gipsap.re



Où retrouver les activités de la plateforme La Réunion des aidants ?

LA POSSESSION

La Maison de Quartier,
Camp Magloire

SAINT-DENIS

Espace Reydellet

SAINTE-MARIE

Centre social de la
Rivière des Pluies

SAINTE-SUZANNE

Espace des solidarités
5-7 Rue du Général de Gaulle

BRAS-PANON

Mairie de Bras-Panon, Salle 01

SAINT-ANDRÉ

Espace Pierre Roselli,
300 Rue Bois de Rose

PLAINE DES PALMISTES

Alternance entre 2 salles :
(1) Association Bras des Calumets (1 rue Hervé d'Hort)
(2) Maison de Quartier Dureau

SAINT-PAUL

Le Village de Corail,
80 Avenue de Bourbon

LE PORT

La Maison de la Solidarité
Portoise, 72 Rue Saint Paul

CILAOS

Au Petit Matarum,
Chemin du Matarum

SAINT-LEU

Bibliothèque Sudel Fuma,
Rue de la cheminée

SAINT-BENOÎT

Villa Cœur Créole de Saint-Anne,
89 Route Nationale 2

ETANG-SALÉ

Espace Blue Bayou,
Chemin Village

ENTRE-DEUX

La Kaz Grand'R,
120 Rue Défaud Ravine des Citrons

SAINT-JOSEPH

Maison Pour Tous du Centre-ville,
Rue Paul Demange

SAINT-LOUIS

Maison de Quartier Plateau goyaves,
Rue Auguste Larre

TAMPON

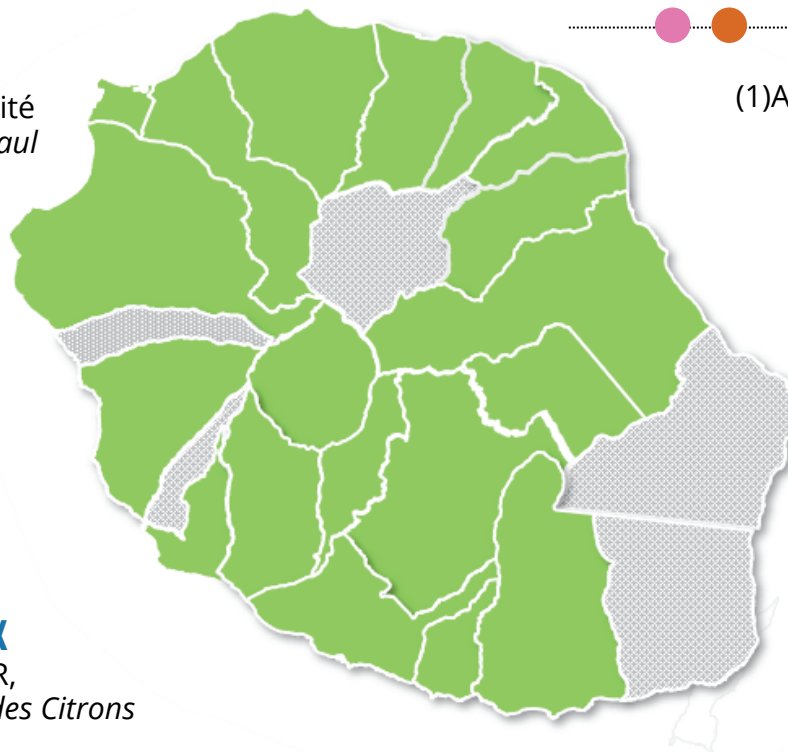
Mairie Annexe du
23ème km

SAINT-PIERRE

Espace Moulin A Café

PETITE-ILE

Mairie de Petite-Ile,
Salle du conseil



● Café des aidants ● Matinée santé ● Mon rendez-vous santé ● Journée KGR : Atelier de détente collectifs

Café des aidants, kesako ?

Les Cafés des Aidants sont des lieux, des temps et des espaces d'information, destinés à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de leur proche.

Ces rencontres ont lieu une fois par mois et sont co-animées par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants.

A chaque rencontre, une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu d'aidant.

L'objectif est d'offrir un lieu dédié aux aidants, pour leur permettre d'échanger, de rencontrer d'autres aidants et de prendre du recul sur leur situation, dans un cadre convivial.

Les thèmes abordés

- *“ Être aidant : le parcours du combattant ? ”*
- *“ Accompagner sans s'épuiser, est-ce possible ? ”*
- *“ Où et quand s'arrête mon rôle d'aidant ? ”*
- *“ Comment accepter la maladie de mon proche ? ”*
- *“ Comment légitimer sa place d'aidant auprès des professionnels ? ”*

05

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**

 **INFOS INSCRIPTIONS**
0692 33 65 37

FEVRIER

**“ Être aidant :
le parcours du
combattant ? ”**

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
	Mercredi 5 Février 10h-11h30	SAINT-PAUL	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Judi 6 Février 13h30-15h	SAINT-LEU	Bibliothèque Sudel Fuma, Rue de la cheminée
	Judi 6 Février 13h30-15h	CILAOS	Au Petit Matarum, Chemin du Matarum
	Mardi 11 Février 14h-15h30	TAMPON	Mairie Annexe du 23ème km
	Mercredi 12 Février 10h-11h30	LA POSSESSION	La Maison de Quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 12 Février 10h-11h30	SAINT-PIERRE	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	Judi 13 février 10h-11h30	PLAINE-DES-PALMISTES	Association Bras des Calumets, 1 rue Hervé d'Hort
	Lundi 17 Février 13h30-15h	SAINT-JOSEPH	Maison Pour Tous du Centre-ville, Rue Paul Demange
	Mercredi 19 Février 10h-11h30	SAINTE-MARIE	Centre social de la Rivière des Pluies
	Mercredi 19 Février 10h-11h30	SAINT-DENIS	Espace Reydellet, 105 Rue de la République
	Mercredi 19 Février 13h30-15h	SAINT-LOUIS	Maison de Quartier Plateau goyaves, rue Auguste Larre
	Mercredi 19 Février 13h30-15h	SAINT-BENOIT	Villa Cœur Créole de Saint-Anne, 89 Route Nationale 2
	Judi 20 Février 10h-11h30	PETITE-ILE	Mairie de Petite-Ile, Salle du conseil
	Mercredi 26 Février 10h-11h30	ETANG-SALÉ	Espace Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 26 Février 13h15-14h45	SAINTE-SUZANNE	Espace Répît Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Mercredi 26 Février 13h30-15h	BRAS-PANON	Mairie de Bras-Panon, Salle OI
	Mercredi 26 Février 10h-11h30	LE PORT	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul
	Mercredi 26 Février 10h-11h30	SAINT-ANDRE	Espace Pierre Roselli, 300 Rue Bois de Rose
	Mercredi 26 Février 13h15-14h45	SAINTE-SUZANNE	Espace Répît Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle

 **INFOS INSCRIPTIONS**
0692 33 65 37

MARS

"Accompagner sans s'épuiser, est-ce possible ?"

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
	Mercredi 5 Mars 10h-11h30	SAINT-PAUL	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Jeudi 6 Mars 13h30-15h	SAINT-LEU	Bibliothèque Sudel Fuma, Rue de la cheminée
	Mardi 11 Mars 14h-15h30	TAMPON	Mairie Annexe du 23ème km
	Mercredi 12 Mars 10h-11h30	LA POSSESSION	La Maison de Quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 12 Mars 10h-11h30	PETITE-ILE	Mairie de Petite-Ile, Salle du conseil
	Mercredi 12 Mars 10h-11h30	SAINT-PIERRE	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	Jeudi 13 Mars 10h-11h30	PLAINE-DES-PALMISTES	Maison de Quartier Dureau
	Lundi 17 Mars 13h30-15h	SAINT-JOSEPH	Maison Pour Tous du Centre-ville, Rue Paul Demange
	Mercredi 19 Mars 10h-11h30	SAINTE-MARIE	Centre social de la Rivière des Pluies
	Mercredi 19 Mars 10h-11h30	SAINT-DENIS	Espace Reydellet, 105 Rue de la République
	Mercredi 19 Mars 13h30-15h	SAINT-BENOIT	Villa Cœur Créole de Saint-Anne, 89 Route Nationale 2
	Mercredi 19 Mars 13h30-15h	SAINT-LOUIS	Maison de Quartier Plateau goyaves, rue Auguste Larre
	Mercredi 26 Mars 10h-11h30	ETANG-SALÉ	Espace Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 26 Mars 10h-11h30	LE PORT	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul
	Mercredi 26 Mars 10h-11h30	SAINT-ANDRÉ	Espace Pierre Roselli, 300 Rue Bois de Rose
	Mercredi 26 Mars 13h15-14h45	SAINTE-SUZANNE	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Mercredi 26 Mars 13h30-15h	BRAS-PANON	Mairie de Bras-Panon, Salle OI
	Mercredi 26 Mars 13h15-14h45	SAINTE-SUZANNE	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Jeudi 27 Mars 13h30-15h	CILAOS	Au Petit Matarum, Chemin du Matarum

 **INFOS INSCRIPTIONS**
0692 33 65 37

AVRIL

“Où et quand s'arrête mon rôle d'aidant ?”

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
	Mercredi 2 Avril 10h-11h30	SAINT-PAUL	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Jeudi 3 Avril 13h30-15h	SAINT-LEU	Bibliothèque Sudel Fuma, Rue de la cheminée
	Mardi 8 Avril 14h-15h30	TAMPON	Mairie Annexe du 23ème km
	Mercredi 9 Avril 10h-11h30	LA POSSESSION	La Maison de Quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 9 Avril 10h-11H30	PETITE-ILE	Mairie de Petite-Ile, Salle du conseil
	Mercredi 9 Avril 10h-11H30	SAINT-PIERRE	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	Jeudi 10 Avril 10h-11h30	PLAINE-DES-PALMISTES	Association Bras des Calumets, 1 rue Hervé d'Hort
	Lundi 14 Avril 13h30-15h	SAINT-JOSEPH	Maison Pour Tous du Centre-ville, Rue Paul Demange
	Mercredi 16 Avril 10h-11h30	SAINTE-MARIE	Centre social de la Rivière des Pluies
	Mercredi 16 Avril 10h-11h30	SAINT-DENIS	Espace Reydellet, 105 Rue de la République
	Mercredi 16 Avril 13h30-15h	SAINT-LOUIS	Maison de Quartier Plateau goyaves, rue Auguste Larre
	Mercredi 16 Avril 13h30-15h	SAINT-BENOIT	Villa Cœur Créole de Saint-Anne, 89 Route Nationale 2
	Mercredi 23 Avril 10h-11h30	ETANG-SALÉ	Espace Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 23 Avril 10h-11h30	LE PORT	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul
	Mercredi 23 Avril 10h-11h30	SAINT-ANDRÉ	Espace Pierre Roselli, 300 Rue Bois de Rose
	Mercredi 23 Avril 13h15-14h45	SAINTE-SUZANNE	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Mercredi 23 Avril 13h30-15h	BRAS-PANON	Mairie de Bras-Panon, Salle OI
	Mercredi 23 Avril 13h15-14h45	SAINTE-SUZANNE	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Jeudi 24 Avril 13h30-15h	CILAOS	Au Petit Matarum, Chemin du Matarum



MAI

**“Comment
accepter la
maladie de mon
proche ?”**

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
	Mardi 6 Mai 13h30-15h00	SAINT-LEU	Bibliothèque Sudel Fuma, Rue de la cheminée
	Mercredi 7 Mai 10h-11h30	SAINT-PAUL	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Mardi 13 Mai 14h-15h30	TAMPON	Mairie Annexe du 23ème km
	Mercredi 14 Mai 10h-11h30	LA POSSESSION	La Maison de Quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 14 Mai 10h-11h30	PETITE-ILE	Mairie de Petite-Ile, Salle du conseil
	Mercredi 14 Mai 10h-11h30	SAINT-PIERRE	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	Jeudi 15 Mai 10h-11h30	PLAINE-DES-PALMISTES	Maison de Quartier Dureau
	Lundi 19 Mai 13h30-15h	SAINT-JOSEPH	Maison Pour Tous du Centre-ville, Rue Paul Demange
	Mercredi 21 Mai 10h-11h30	SAINTE-MARIE	Centre social de la Rivière des Pluies
	Mercredi 21 Mai 10h-11h30	SAINT-DENIS	Espace Reydellet, 105 Rue de la République
	Mercredi 21 Mai 13h30-15h	SAINT-LOUIS	Maison de Quartier Plateau goyaves, rue Auguste Larre
	Mercredi 21 Mai 13h30-15h	SAINT-BENOIT	Villa Cœur Créole de Saint-Anne, 89 Route Nationale 2
	Mercredi 28 Mai 10h-11h30	ETANG-SALÉ	Espace Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 28 Mai 13h15-14h45	SAINTE-SUZANNE	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Mercredi 28 Mai 13h30-15h	BRAS-PANON	Mairie de Bras-Panon, Salle Océan Indien
	Mercredi 28 Mai 10h-11h30	LE PORT	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul
	Mercredi 28 Mai 10h-11h30	SAINT-ANDRÉ	Espace Pierre Roselli, 300 Rue Bois de Rose
	Mercredi 28 Mai 13h30-15h	CILAOS	Au Petit Matarum, Chemin du Matarum



JUN

**“Comment
légitimer sa place
d’aidant
auprès des
professionnels ?”**

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
	Mercredi 4 Juin 10h-11h30	SAINT-PAUL	Le Village de Corail, 80 Avenue de Bourbon
	Jeudi 5 Juin 13h30-15h00	SAINT-LEU	Bibliothèque Sudel Fuma, Rue de la cheminée
	Mardi 10 Juin 14h-15h30	TAMPON	Mairie Annexe du 23ème km
	Mercredi 11 Juin 10h-11h30	LA POSSESSION	La Maison de Quartier, Rue du Camp Magloire
	Mercredi 11 Juin 10h-11h30	PETITE-ILE	Mairie de Petite-Ile, Salle du conseil
	Mercredi 11 Juin 10h-11h30	SAINT-PIERRE	Espace Moulin A Café, Ravine des Cabris
	Jeudi 12 Juin 10h-11h30	PLAINE-DES-PALMISTES	Association Bras des Calumets, 1 rue Hervé d’Hort
	Lundi 16 Juin 13h30-15h	SAINT-JOSEPH	Maison Pour Tous du Centre-ville, Rue Paul Demange
	Mercredi 18 Juin 10h-11h30	SAINTE-MARIE	Centre social de la Rivière des Pluies
	Mercredi 18 Juin 10h-11h30	SAINT-DENIS	Espace Reydellet, 105 Rue de la République
	Mercredi 18 Juin 10h-11h30	LE PORT	La Maison de la Solidarité Portoise, 72 Rue Saint Paul
	Mercredi 18 Juin 10h-11h30	SAINT-ANDRÉ	Espace Pierre Roselli, 300 Rue Bois de Rose
	Mercredi 18 Juin 13h30-15h	SAINT-BENOIT	Villa Cœur Créole de Saint-Anne, 89 Route Nationale 2
	Mercredi 18 Juin 13h30-15h	SAINT-LOUIS	Maison de Quartier Plateau goyaves, rue Auguste Larre
	Mercredi 18 Juin 13h15-14h45	SAINTE-SUZANNE	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Mercredi 25 Juin 10h-11h30	ETANG-SALÉ	Espace Blue Bayou, Chemin Village
	Mercredi 25 Juin 13h15-14h45	SAINTE-SUZANNE	Espace Répit Repos, 5-7 Rue du Général de Gaulle
	Mercredi 25 Juin 13h30-15h	BRAS-PANON	Mairie de Bras-Panon, Salle Océan Indien
	Jeudi 26 Juin 13h30-15h	CILAOS	Au Petit Matarum, Chemin du Matarum

• 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

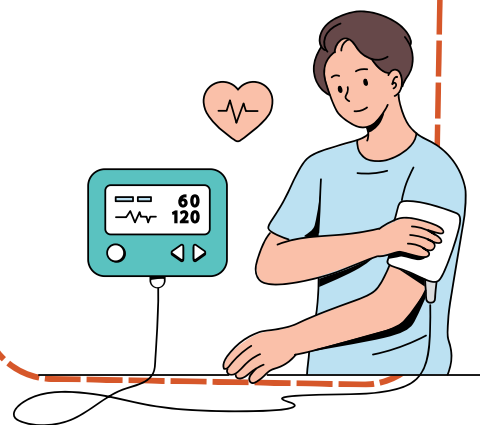
 **0692 33 65 37**

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

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

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

Atelier de 3H



Intervenant(s)
santé

Alexandre Roger Chauvineau -
Coach de théâtre d'improvisation

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

SANTÉ

Klaxoon santé (CGSS)

BIEN-ÊTRE

Boxe adaptée



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

**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



INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

**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.

MON

RENDEZ-VOUS

SANTÉ

“Mon rendez-vous santé” , kesako ?

Beaucoup d'aidants rencontrent des difficultés à prendre soin de leur santé.

Le manque de temps et de relais, la démotivation ou encore le fait de « faire passer l'aidé avant soi » font parties de ces difficultés.

Le manque d'information est également présent d'où l'importance de la prévention primaire. Le GIPSAP vous propose de venir à la rencontre de notre Infirmière Diplômée d'Etat et experte de la santé des aidants afin de faire une évaluation de votre santé.

Il s'agit d'un entretien d' 1 heure sur rendez-vous.

Vous pourrez y bénéficier d'une écoute, de prise de paramètres (tension artérielle, glycémie, poids...) et de conseils par un professionnel de la santé.



ZONE NORD : Espace Reydellet, 103 rue de La République, Bas de La Rivière (SAINT-DENIS)
ZONE SUD : La Kaz Grand'R (La maison des aidants), 120 rue Défaud Ravine des Citrons (Entre-Deux)



Intervenant(s)

Priscilla PAYET, Infirmière Diplômée d'Etat et experte de la santé des aidants au GIPSAP

MON

RENDEZ-VOUS SANTÉ

ZONE
NORD

Calendrier permanence de l'infirmière

SUR RENDEZ-VOUS

MARDI 25 FÉVRIER

MARDI 25 MARS

MARDI 22 AVRIL

MARDI 27 MAI

MARDI 24 JUIN



INFORMATIONS
/INSCRIPTION

0692 33 65 37



CONSULTATION EN PRÉSENTIEL À
L'ESPACE REYDELLET (SAINT-DENIS)



103 rue de La République, Bas de La Rivière

MON

RENDEZ-VOUS SANTÉ

ZONE
SUD

Calendrier permanence de l'infirmière

SUR RENDEZ-VOUS

JEUDI 20 FEVRIER

JEUDI 20 MARS

JEUDI 17 AVRIL

JEUDI 22 MAI

JEUDI 19 JUIN



INFORMATIONS
/INSCRIPTION

0692 33 65 37



CONSULTATION EN PRÉSENTIEL À
LA KAZ GRAND'R (ENTRE-DEUX)



120 rue Défaud Ravine des Citrons

• Atelier collectif de détente, kesako ? •

S'occuper d'un proche dépendant a des répercussions sur la santé physique et mentale des aidants.

Nous vous proposons de participer à des ateliers collectifs de détente afin de vous permettre de rencontrer d'autres aidants, de vous sensibiliser sur la nécessité de « prendre du temps pour soi, se concentrer sur son propre bien-être et sa santé » et vous initier à des techniques de bien-être.

Ces activités sont encadrées par des **professionnels du bien-être**.

Parmi les activités proposées, les aidants peuvent alors bénéficier de séances telles que :

- Zumba
- Atelier détente : voyage sonore
- Ateliers bien-être : socio-esthétique, art-thérapie
- Aromathérapie



Intervenant(s)

Amandine GULLSTRAND
Aromathérapie

Marie-Noël RIEFFEL
Art-thérapeute ;
Socio-esthéticienne

Steven CHAN HOI SING
Zumba

Cynthia GALAND
Voyage sonore



Atelier collectif de détente

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
FEVRIER			
Zumba <i>(matin)</i> // Voyage sonore <i>(après-midi)</i>	Vendredi 21 Février 10H à 11H30 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MARS			
Socio-esthétique/ Art-thérapie <i>(matin)</i> // Aromathérapie <i>(après-midi)</i>	Vendredi 21 Mars 10H à 11H30 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AVRIL			
Zumba <i>(matin)</i> // Voyage sonore <i>(après-midi)</i>	Vendredi 18 Avril 10H à 11H30 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MAI			
Socio-esthétique/ Art-thérapie <i>(matin)</i> // Aromathérapie <i>(après-midi)</i>	Vendredi 23 Mai 10H à 11H30 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
JUIN			
Zumba <i>(matin)</i> // Voyage sonore <i>(après-midi)</i>	Vendredi 6 Juin 10H à 11H30 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons



INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37

LE GIPSAP REUNION PRESENTE EN EXCLUSIVITE A LA REUNION

TIENBO ANSANM'

MARONI
BAZIN

MICHELINE
PICOT

UNE COMÉDIE À LA SAUCE PÉI SUR LA VIE DES AIDANTS

Ecrite et mise en scène par Maroni BAZIN et Micheline PICOT

TOURNÉE
2025

INSPIRÉE
D'HISTOIRES
VRAIES



Proche aidant, et si c'était moi ?
Entrée gratuite Découvrez en 3 sketches le quotidien touchant des aidants et de leurs aidés, une invitation à découvrir cette relation parfois compliquée mais toujours motivée par l'amour de son proche

RIRES, EMOTIONS, DÉBATS



La Réunion des aidants

Le théâtre arrive dans votre ville ?
RESTEZ CONNECTÉS POUR NE RIEN RATER !



lareuniondesaidants.re



Karavan Sak i aid



• Karavan Sak i aid, kesako ? •

La Karavan Sak i aid, un outil au service de la santé des proches aidants !

La Karavan Sak i aid sillonnera toute l'île pour aller à la rencontre de ces femmes, de ces hommes et de ces jeunes qui soutiennent un proche (un enfant, un parent, un conjoint, un ami, un voisin) en perte d'autonomie en raison : d'un handicap, d'un accident, d'une maladie et/ou de l'avancée dans l'âge.

Nous sommes là pour leur apporter une écoute, informer et orienter vers des solutions adaptées. Ils bénéficieront d'un accompagnement qui leur permettra d'assurer une prise en charge bienveillante de leur proche tout en prenant soin de leur santé, et ainsi assurer leur rôle d'aidant le plus sereinement possible.

Vous souhaitez que la Karavan Sak i aid passe dans votre commune ou simplement en savoir plus sur les dispositifs d'aides existants pour les proches aidants ?

Appelez-nous : 0 800 530 002



Intervenant(s)

Une équipe composée de :
Ecouteurs sociaux du GIP SAP Réunion



**SUIVRE PASSAGES
KARAVAN**

lareuniondesaidants.re





LES ACTIONS/ À SUIVRE

A La Réunion nombreux sont les associations, les professionnels du médico-social et les CCAS, qui se mobilisent toute l'année pour apporter du soutien et des solutions aux aidants ainsi qu'à leurs proches.

Voici un aperçu des initiatives et actions qui pourraient vous intéresser !

France Alzheimer Réunion est une association locale de France Alzheimer. Cette association accompagne les personnes malades, les aidants et les familles durant toutes les étapes de la maladie, en leur proposant des activités adaptées et un soutien psychologique.



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
974 LA RÉUNION

FRANCE ALZHEIMER REUNION

La Halte Relais itinérante Coeur Alzheimer



0262 94 30 20

contact974@francealzheimer.org

francealzheimer.org/reunion

Toute l'île



@FranceAlzheimer974

Zourit-Santé représente 4 associations : MND&CO, France AVC Réunion, AFTC M-OI et le Collectif AVEC. Le Zourit-Santé accompagne des patients qui souffrent d'une maladie "du cerveau" : maladie neurodégénérative (comme la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Parkinson) ou une lésion cérébrale acquise (comme l'AVC ou le traumatisme crânien). Il accompagne également les aidants ainsi que les parents d'enfants en situation de handicap.



ZOURIT SANTÉ



0693 97 38 92

contact-maeva@zourit-sante.re

zourit-sante.re

Toute l'île



@Zouritsante

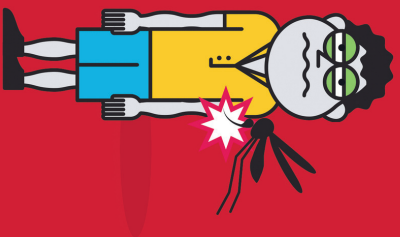


La Halte Relais itinérante Coeur Alzheimer



ÉPIDÉMIE DE CHIKUNGUNYA C'EST MAINTENANT QU'IL FAUT AGIR !

Le chikungunya est une maladie transmise par les moustiques. Certaines formes de cette maladie peuvent être graves. Il est donc important de s'en protéger !



COMMENT S'EN PROTÉGER ?

- 1 En utilisant les moyens de protection contre les piqûres de moustiques.
- 2 En éliminant les gîtes larvaires.

QUE FAIRE EN CAS DE SYMPTÔMES ?

- 1 Consulter immédiatement son médecin traitant.
- 2 Continuer à se protéger contre les piqûres de moustiques pour éviter de contaminer son entourage.

LES SYMPTÔMES

- Fièvre associée ou non à des maux de tête
- Douleurs articulaires et/ou musculaires
- Nausées/vomissements
- Plaques ou boutons rouges
- Forte fatigue
- Irritations, douleurs des yeux, conjonctivite



ZOORIT

ViaTrajectoire

Via Trajectoire, l'inscription simplifiée
en établissement pour personnes âgées

Le plus facile pour choisir ki sa i sa pren soin out gramoun !



Connectez-vous sur viaTrajectoire.fr



**GAIN DE
TEMPS**

Un dossier unique pour
toutes vos demandes



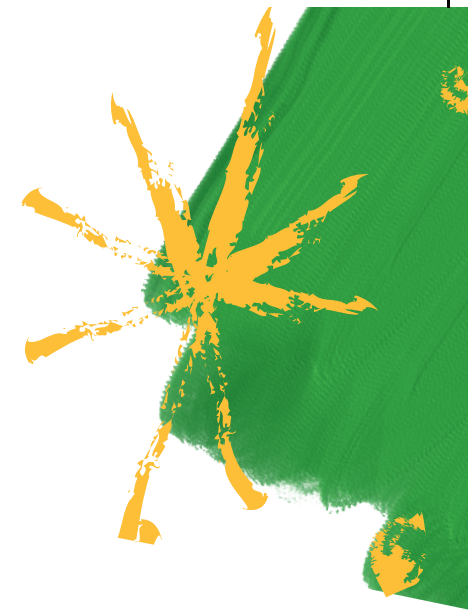
**SERVICE
SÉCURISÉ**

Un accès en ligne
gratuit et confidentiel



**DÉMARCHES
SIMPLIFIÉES**

Un annuaire des établissements
d'hébergement à La Réunion



GIP - SAP
RÉUNION

Groupement d'Intérêt Public
Service d'Aide à la Personne



La Réunion des aidants

