

QU'EST CE QU'UN AIDANT ?

De nos jours, un nombre croissant de personnes soutiennent un proche confronté à une maladie ou à un handicap au quotidien.

Un aidant familial est avant tout une personne qui, de manière non professionnelle, apporte son aide à un proche en perte d'autonomie pour les tâches de la vie quotidienne (hygiène, démarches administratives, soutien émotionnel, tâches ménagères, etc.).

Être aidant, c'est principalement être aux côtés d'un être cher et faire face aux bouleversements que la maladie ou la dépendance peuvent engendrer.

Cependant, être aidant implique aussi de penser à soi, de se réserver des moments pour soi, de veiller à son propre bien-être, et d'écouter ses besoins pour prévenir l'épuisement.

QU'EST CE QU'UN AIDÉ ?

Un aidé c'est une personne (adulte ou enfant) touchée par une perte d'autonomie, un handicap ou une longue maladie.

REJOIGNEZ NOUS !

En adhérant à l'**Association des Aidants et Aidés 974**, vous rejoignez un mouvement associatif :

- Vous soutenez l'association et lui permettez de mener des actions à destination des aidants.
- Vous prenez part au projet et participez aux instances.
- Vous intégrez un réseau.
- Vous êtes tenu(e) informé(e) sur le sujet grâce aux newsletters, campagnes de SMS...

**N'ATTENDEZ PLUS,
DEVENEZ ADHÉRENT(E) !**

**PERMANENCE TOUS LES JEUDIS
DE 9H À 12H À MOULIN CAFÉ - RDC**



3 A Allée Raymond Palmas
97432 Ravine Des Cabris



AAA974 sur Facebook

Kontak a nou !



0692 52 72 97



associationaaa974@gmail.com

AAA974

ASSOCIATION DES AIDANTS ET AIDÉS 974



Notre vocation...

Être à l'écoute, aider,
conseiller, accompagner,
informer, orienter...



KISA NOU LÉ ?

NOTRE HISTOIRE...

Depuis 2016, nous mettons en place des actions pour sensibiliser et soutenir la reconnaissance des aidants et des aidés de l'île de la Réunion.

Et aujourd'hui encore, l'association s'engage et se mobilise en faveur de leur santé et de leur bien-être.



NOUT GAYAR...

NOS VALEURS...

Qu'il s'agisse d'animations, d'ateliers culturels, sportifs ou créatifs... l'association propose chaque année des activités et des sorties divertissantes et stimulantes dans une ambiance conviviale.

Tous nos événements s'inscrivent autour de valeurs fortes auxquelles nous adhérons, notamment le respect et le vivre ensemble.

KEL KOTÉ ?

NOS PERMANENCES...

- **Ravine Des Cabris** : Salle Moulin à Café et Salle Mahavel
- **Les Avirons** : Maison de Quartier de l'Autre Bord
- **Cilaos** : CASE de l'Étang
- **Petite Île** : CASEP Fleur Jaune et CASEP de Manapany les Bas
- **Saint-Paul** : Salle Polyvalente de Grande Fontaine
- **Tévelave** (en attente)

NOUT VIZYON...

- Permettre aux Aidants et aux Aidés de dégager du temps libre pour leurs loisirs ou pour des moments de repos.
- Informer les Aidants et les Aidés sur l'accès à leurs droits.
- Favoriser le maintien de vie sociale et relationnelle des Aidants et des Aidés à travers divers activités.
- Renforcer les moments de partage et la confiance entre l'Aidé et son Aidant.



SAK NOU FÉ...

DES ACTIVITÉS...

- › Gymnastique douce et adaptée
- › Ateliers bien-être : massage, réflexologie, nursing touch...
- › Ateliers créatifs et manuels : couture...
- › Groupes de paroles : mieux vivre son rôle d'aidant
- › Accompagnement social et administratif
- › Voyages découvertes
- › Sorties (pique-niques, sorties culturelles..)



60%

ZOT TÉ KONÉ ?

On estime à **46 000** le nombre d'aidants à La Réunion. Près de **60%** des proches aidants ne s'identifient pas en tant que tel.

Parlez-en autour de vous !

46 000