

comment aider tout en restant  
en bonne santé.

# SUPER ZAIDAN!

Pour toutes les cases  
du type "Parc",  
"Cimetière", "Médecin",  
"Bibliothèque" etc,  
respecter la(les) entrée(s)  
indiquées par  
une flèche bleue

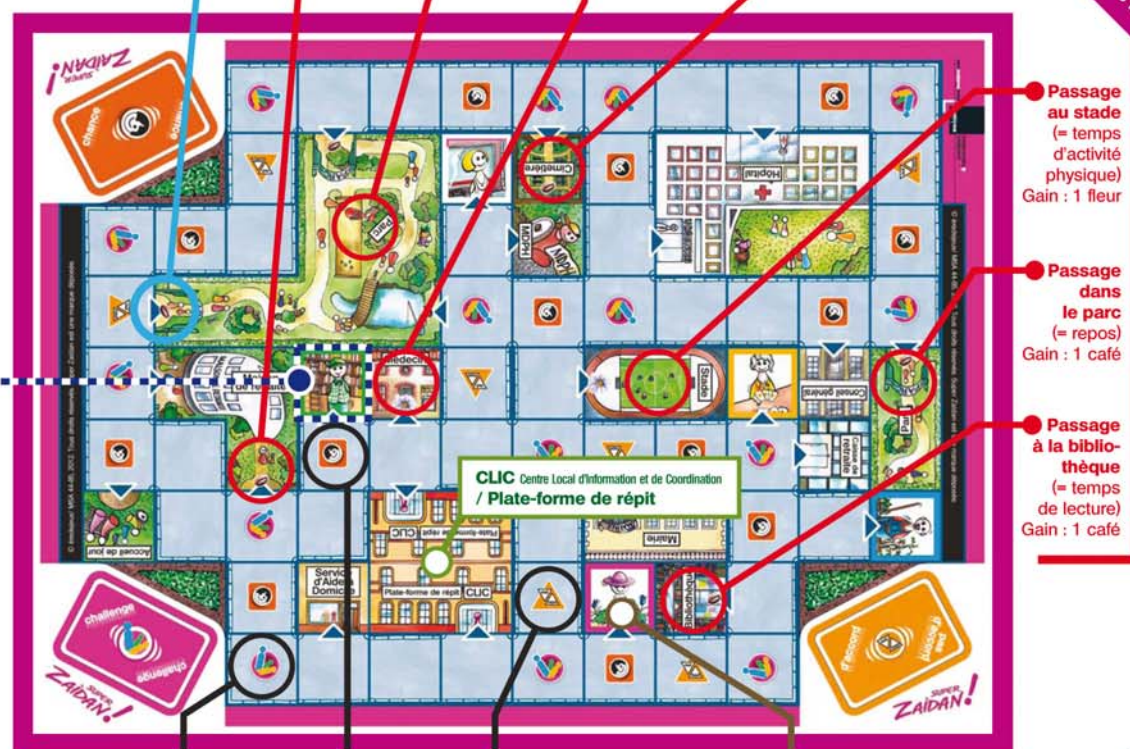
**Maison  
de retraite**  
(= visite)  
Gain : 1 café

**Passage  
dans le parc**  
(= repos)  
Gain : 1 café

**Rendez-vous  
chez le médecin**  
(= prévention)  
Gain : 1 fleur

**Visite au cimetière**  
(= accompagnement  
d'une personne)  
Gain : 1 café

Toutes les abréviations rencontrées  
dans le jeu sont dans le dico des Infos !



Un double six  
et votre action  
est validée !

**case challenge**  
Tirer une carte  
challenge.  
Parfois,  
un autre joueur  
doit la lire au joueur.

**case chance**  
Tirer une carte  
chance.

**case d'accord/  
pas d'accord**  
Tirer une carte oui/non.  
Tous les joueurs  
qui donnent leur avis  
gagnent un grain de café.

À chaque passage chez un autre joueur  
ou lorsque deux joueurs se croisent sur  
une case, chacun gagne 1 grain de café.

Mamie Emma



Papy Célestin



vous informer

Soutien aux aidants  
familiaux :

**SUPER  
ZAIDAN!**

un jeu pour aider  
tout en restant  
en bonne santé

■ Action Sociale

© MSA service images / 44-85\_AS 010\_Jeu Zaidan\_02.2013 / Conception et impression MSA 44-85

# Origine et contexte de l'action

En France, 800 000 personnes âgées dépendantes et 2 millions de personnes handicapées vivent à domicile. Pour près de 50 % de ces personnes, l'aide vient exclusivement de l'entourage. Entre 3 et 4 millions d'aidants assument quotidiennement un rôle pour lequel ils ne sont pas préparés. Cette charge de travail nécessite une grande polyvalence qui progressivement risque d'avoir un impact sur la santé physique et psychologique.

Les aidants familiaux ont une histoire commune avec la personne qu'ils accompagnent, et l'aide apportée fait souvent suite à une longue histoire relationnelle : la relation intime à la base du binôme aidant/aidé pose de réelles difficultés pour que les « aidants qui s'ignorent » se reconnaissent effectivement dans ce statut.

L'aidant a des besoins auxquels il doit pouvoir trouver des réponses satisfaisantes : besoin d'information sur l'état de santé des parents, sur les aides nécessaires, les aides existantes, les différentes prises en charge. A ces besoins d'ordre organisationnel s'ajoutent les besoins d'ordre psycho-relationnel : la reconnaissance, le soutien et l'écoute.

## Mise à disposition d'outils

Pour sensibiliser le plus grand nombre à la question de « l'aide aux aidants » et faire connaître les soutiens possibles, la MSA Loire-Atlantique – Vendée propose aux CLIC de Loire-Atlantique et de Vendée de contribuer à l'animation d'une campagne de sensibilisation sur la santé des aidants familiaux. En étant centres de prêt de proximité du jeu SUPER ZAIDAN ! les CLIC permettent de diffuser cet outil favorisant la prise de conscience de l'importance « **d'aider tout en restant en bonne santé** ». Les particuliers, associations, centres de formations et toutes autres structures intéressées sont encouragés à emprunter ce jeu gratuitement auprès du CLIC de leur territoire pour organiser des parties avec le public rencontré.



# Pourquoi un jeu sur les aidants ?

Du statut de proche à celui d'aidant d'une personne dépendante, le glissement se fait le plus souvent progressivement, sans en prendre conscience : les aidants naturels ont de la difficulté à se reconnaître dans leur rôle d'aidant et ils ont besoin de soutien et de répit. Souvent ils n'ont pas connaissance des structures existantes pour pouvoir soulager leur quotidien et le sentiment d'impuissance et d'isolement peut les fragiliser, surtout si une urgence survient au sujet du proche aidé.



est un jeu pédagogique permettant la découverte et l'utilisation de connaissances, savoir faire, savoir être, liés au statut d'aidant familial et ce de manière concrète, ludique et interactive. A la fin de la partie, les joueurs se reconnaîtront en tant qu'aidant ; ils disposeront d'un accès facilité à l'information sur les aides dont ils peuvent bénéficier et sur les interlocuteurs privilégiés à contacter.

## Préparation du jeu

Placer les tas de cartes correspondants sur le plateau sauf les cartes « action », « fleur » et « café » ainsi que les cartes « personnage ». Chaque joueur choisit **son personnage et le pion correspondant** qu'il pose sur sa maison représentée sur le plateau. Chacun reçoit une **carte « action »** en début de jeu.



### But du jeu

*Réaliser des actions pour accumuler le maximum de fleurs et de grains de café, signes de longévité et de solidarité. Celui qui saura préserver la santé de son joueur tout en aidant aura plus de chance de gagner !*

**Contactez votre CLIC**

# Les cartes



**50 cartes « action »**  
Les cartes les plus importantes du jeu pour gagner le plus de fleurs et de grains de café.



**50 cartes « challenge »**  
De la détente, seul ou avec les autres joueurs !



**35 cartes « chance »**  
Des surprises au quotidien...



**15 cartes « d'accord/pas d'accord »**  
Une phrase, un débat. Chaque joueur donne son avis sur le sujet !



**cartes « fleur »**  
À gagner dans les actions, challenge etc... (Pour plus de longévité)



**cartes « grain de café »**  
À gagner dans les actions, challenge etc... (Pour plus de solidarité)

## Les pions



**les pions "joueur"**  
À chaque personnage sa couleur



**les pions "challenge"**  
Utiles pour réaliser certains challenges...

## Déroulement du jeu



Le déplacement des pions sur le plateau se fait de case en case à l'aide des 2 dés. Le joueur le plus jeune commence. Il jette les dés. Il sort le pion de sa maison du côté de la flèche bleue **et avance d'autant de cases** que les dés en indiquent, **dans la direction du**



**lieu proposé sur sa carte « action ».**

En fonction des cases représentées sur le plateau, le joueur va piocher des cartes.

Son déplacement sera la plupart du temps la conséquence des actions à mener dans le but d'accumuler le maximum de fleurs et de cafés.

**Lorsqu'une action est réalisée, le joueur doit en piocher une nouvelle.**

## Fin de la partie

La partie s'arrête lorsque le premier joueur a cumulé 9 fleurs et 3 grains de café.

Les résultats sont consultables sur l'échelle de longévité.

