



Relais des aidants

Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche.



J
U
I
L
L
E
T

À

S
E
P
T
E
M
B
R
E



2024

SECTEUR
ESTUAIRE





ECHANGER, S'INFORMER, PARTAGER : Café répit



Un rendez-vous **ouvert à tous** pour **échanger et s'informer** sur l'accompagnement au quotidien d'un proche malade ou en perte d'autonomie. Le Café répit permet de se retrouver dans un lieu convivial autour d'un verre, d'un thé ou d'un café et d'exprimer ses préoccupations en **rencontrant d'autres aidants**. Un thème différent est proposé à chaque rencontre pour faciliter les échanges. Une professionnelle du Relais des aidants anime ces rencontres.

PORNICHET Halte répit – 71 C av St Sébastien

1^{er} lundi du mois
14H30-16H30

2 septembre

Les mesures de protection

SAVENAY Le logis du chêne vert – 10 place de l'hôtel de ville

3^{ème} lundi du mois
15H00-16H30

16 septembre

Les mesures de protection

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

3^{ème} vendredi du
mois
14H30-16H30

20 septembre

Troubles de la mémoire et de la reconnaissance

INFORMATIONS

Semaine bleue

Lundi 30 septembre l'après-midi

Retrouvez ALFa Répit à *la Chapelle des marais*

Jeudi 3 octobre le matin

Forum - *Pontchâteau*

À venir

Mardi 8 octobre à 18h

Conférence – *La chapelle des marais*



SE RESSOURCER, PRENDRE SOIN DE SOI

Pour continuer à prendre soin de l'autre



MA BULLE BIEN-ÊTRE : aromathérapie, reflexologie palmaire, socio esthétique

Neuf ateliers pour se ressourcer et prendre soin de soi. Trois thématiques : être à l'écoute de ses émotions, être à l'écoute de son corps, vitalité et estime de soi.

HERBIGNAC - salle Albert Texier – 2 rue Jean rieux Marlais

Les jeudis de
14h30 à 16h30

- Mai : 23 et 30
- Juin : 6, 13, 20 et 27
- Juillet : 4, 11 et 18



ST ETIENNE DE MONTLUC – Espace Le Manoir, salle Marguerite Duras N°3

Les jeudis de
10h à 12h

- Septembre : 26
- Octobre : 3, 10, 17, 24
- Novembre : 7, 14, 21 et 28



LA TURBALLE – Salle du foyer des vignes, 17 rue Edmond Michelet

Les lundis de
14h30 à 16h30

- Septembre : 16, 23 et 30
- Octobre : 7, 14, 21,
- Novembre : 4, 18 et 25



Ateliers BIEN ÊTRE avec Sonia - PORNICHET – Halte répit 71 C Av St Sébastien

- | | |
|--|--------------------|
| • Lundi 1 ^{er} juillet : 14h30h à 16h30 | Dépasser le stress |
| • Vendredi 19 juillet : 10h à 12h | Amour de soi |
| • Lundi 5 août : 14h30 à 16h30 | Confiance en soi |

SOPHROLOGIE LUDIQUE avec Delphine

4 ateliers pour apprendre à mieux respirer, décharger les tensions, s'offrir un moment de ressourcement immédiat, remise en mouvement du corps avec douceur.

PORNICHET - Halte répit 71 C Av St Sébastien

Les mercredis
De 15h30 à 17h

- Septembre : 11, 18 et 25
- Octobre : 2



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



MALADIE NEURO-ÉVOLUTIVES

MONTOIR DE BRETAGNE – Maison des associations -71 rue Anatole France

Les mardis de 14h à 16h30	21 mai :	Cerveau et maladies neuro-évolutives
	28 mai :	Comprendre les différents troubles et symptômes (p.1)
	11 juin :	Comprendre les différents troubles et symptômes (p.2)
	18 juin :	Les différentes aides possibles
	25 juin :	Faire face à la maladie
	2 juillet :	Être aidant

LA MALADIE D'ALZHEIMER ET APPARENTÉES

LA BAULE

Les mardis

À partir du 15 octobre



ANTENNE ITINERANTE DU RELAIS DES AIDANTS Espace ressources dédié aux proches aidants



Vous aidez un proche, nous venons vers vous !

Rencontres, informations sur les formes d'accompagnement proposées aux proches aidants de personnes atteintes de maladies neuro évolutives.

Renseignements :
02.40.66.94.58

SAINT ETIENNE DE MONTLUC - Parking Moulinet

Permanence – 1^{er} mercredi de chaque mois- 9h30 à 11h30

- 3 juillet
- 4 septembre

PONTCHÂTEAU – Le Bodio

Permanence - 1^e mardi de chaque mois - 14h à 16h

- 3 septembre
- 1er octobre



SE DETENDRE, SE RENCONTRER

SEJOUR REPIT aidant/aidé

Pour rompre le quotidien et partage des moments de détente. Accompagnement des aidés pour les gestes de la vie quotidienne. Un séjour où chacun à des espaces spécifiques (aidants et aidés) et des moments partagés.

SAINT MOLF Maison Rivage – Kerguenec

2 séjours par an

8 au 12 avril 2024
9 au 13 septembre 2024

475€ / couple
Tout compris

RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

Secteurs NORD LOIRE et ESTUAIRE

Nort-sur-Erdre : Mercredi 24 juillet

De 14h30 à 16h30

Jeux suivis d'un goûter

Lieu : étang de Vioreau

(4€/couple)

Saint-Nazaire : Vendredi 13 septembre

RDV 14h30

Dégustation de glace

Lieu : Place du commando

(6€/couple)

Châteaubriant : Mercredi 18 septembre

De 14h30 à 16h30

Visite du château de Châteaubriant

Lieu : Place du général Charles de Gaulle

(4€/couple)

Cordemais : Jeudi 18 juillet

RDV à 14h30

Jeux et goûter

Lieu : Port de Cordemais

(5€/couple)

Missillac : Lundi 19 août

RDV 12h

Pique-nique musical : rencontre franco-américaine de musique de chambre

Lieu : Étang des Platanes

(12€/couple)

Notre-Dame-De-Grâce : Mercredi 28 août

RDV 10h30

Écluse de Melneuf : Concert suivi d'un pique-nique (rdv de l'Erdre)

Lieu : 25 le Bas Juzan

(12€/couple)

Toutes nos activités sont sur inscription au

02 40 66 94 58



S'INFORMER

POINT RELAIS DES PARTICULIER EMPLOYEUR

Vous avez un salarié en CESU, vous vous posez des questions sur son contrat, la réglementation, sa formation, les relations avec l'URSSAF...

Contactez

Eléonore Philibien au **02.40.66.94.58**

Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h

PERMANENCE ISTF (Information et soutien aux tuteurs familiaux)

Information et accompagnement pour les dossiers de mesures de protection :
habilitation familiale, tutelle curatelle

PONTCHATEAU Clic Au fil de l'âge-
4 allée Denis Papin

2ème mardi du mois
14h-17h



Tarif : de
10€ à 19.10€

HALTE REPIT

Inscription et renseignements : **02.40.66.94.58**

Sur réservation selon les places disponibles

Un lieu d'accueil

Occasionnel et souple pour les personnes majeures malades et/ou en situation de handicap présentant ou non des troubles cognitifs

Activités occupationnelles

Jeux de société, de mémoire, activités artistiques et créatrices, motrices,...

PORNICHET

71c Av st Sébastien

Mardi/mercredi/vendredi
Samedi :13h30 à 17h30

Lundi/jeudi
13h30-18h

Mardi/vendredi 9h30-12h30
Mercredi : Qi Gong adapté :11h15 à 12h15

GUERANDE

Rez de jardin de la Résidence les Saulniers- imp de Corbon - Sonnez à l'interphone

Mardi/jeudi : 13h30-17h30



RELAYAGE À DOMICILE

Relais auprès du proche aidé par le même relayeur dans l'accompagnement à la vie quotidienne - 24h/24 de 36h à 6 jours consécutifs

Renseignements au **Tarif : 7€/heure- tarif 2024**
02.40.53.99.99

Service co-porté par : ALFa Répit, l'ADMR
et l'APEI ouest 44
Poledesaidantsapeouest44.fr

RÉPIT DOM



Solution de répit destinée aux aidants qui accompagnent un proche à leur domicile
Relais de 2 à 5 heures au domicile par un professionnel pour s'absenter en toute sérénité
20 heures par an par aidé

Renseignements au :
02.40.66.94.58

En partenariat avec :



GROUPE D'ÉCHANGES

LE POULIGUEN

Le 2^{ème} samedi du mois
De 9h30 à 12h
06.14.50.13.48



TRIGNAC

Médiathèque municipale
Rue Emile Combes
2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois
Tel 02.40.45.85.55

— UNION —
BISTROT MEMOIRE

ATELIERS BIEN-ÊTRE

ST JOACHIM

Ateliers socio esthétique, Écriture, Qi
Gong
Tel 02.51.76.04.98
Inscription possible sur Doctolib



**Vous souhaitez nous rencontrer,
Prenez rendez-vous, nous vous recevrons proche de chez vous**



02 40 66 94 58

contact@alfarepit.fr

Site internet : www.alfarepit.fr



Randomania

La Baule - Pornichet

3 Randonnées - 2 marches nordiques - 1 marche aquatique

Dimanche 6 octobre



**JOURNÉE
NATIONALE
des
aidants**

