



2024 SECTEUR ESTUAIRE



U

Ε

Т

À

S

Ε

P

Т

E

M

В

R

Ε





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

2 septembre

Les mesures de protection

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

3ème lundi du mois

16 septembre

Les mesures de protection

15H00-16H30

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

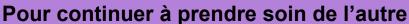
À venir

Mardi 8 octobre à 18h

Conférence - La chapelle des marais



SE RESSOURCER, PRENDRE SOIN DE SOI





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

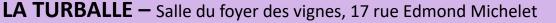
Mai: 23 et 30 Juin: 6, 13, 20 et 27 Juillet: 4, 11 et 18

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



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

Septembre: 11, 18 et 25

De 15h30 à 17h

Octobre: 2



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



MALADIE NEURO-ÉVOLUTIVES

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

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)

14h à 16h30 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 de

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.

SAINT ETIENNE DE MONTLUC - Parking Moulinet

Renseignements : 02.40.66.94.58

Permanence - 1er mercredi de chaque mois- 9h30 à 11h30

- 3 juillet
- 4 septembre

PONTCHÂTEAU — Le Bodio

Permanence - 1e 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)

<u>Saint-Nazaire</u>: Vendredi 13 septembre

RDV 14h30

Dégustation de glace Lieu : Place du commando (6€/couple)

<u>Châteaubriant</u>: 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

<u>Pique-nique musical</u>: rencontre francoaméricaine de musique de chambre

Lieu : Étang des Platanes

(12€/couple)

Notre-Dame-De-Grâce: Mercredi 28 août

RDV 10h30

<u>Écluse de Melneuf</u>: Concert suivi d'un pique-nique

(rdv de l'Erdre)

Lieu : 25 le Bas Juzan

(12€/couple)



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€

Inscription et renseignements : 02.40.66.94.58

HALTE REPIT 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

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

PORNICHET

71c Av st Sébastien

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

Activités occupationnelles

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 02.40.53.99.99

Tarif: 7€/heure- tarif 2024

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'ECHANGES

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

BISTROT MEMOIRE

ATELIERS BIEN-ÊTRE

ST JOACHIM

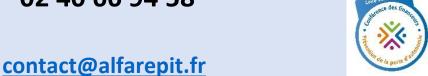
Ateliers socio esthétique, Écriture, Qi Gong Tel 02.51.76.04.98 **Inscription possible sur Doctolib**



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



02 40 66 94 58



Site internet : www.alfarepit.fr





Randomania

La Baule - Pornichet

3 Randonnées - 2 marches nordiques - 1 marche aquatique

Dimanche 6 octobre



