



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
NORD LOIRE



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.

PERMANENCES - Antenne Itinérante

CHÂTEAUBRIANT – Au Centre Hospitalier

14h30 à 16h30

Entrée principale :

Lundi 2 septembre

DERVAL – Halte répit

14h à 16h

Vendredi 27 septembre

GUEMENE PENFAO - Place de l'église

9h30 à 11h30

Vendredi 27 septembre

NOZAY – Parking devant SSR

14h30 à 16h30

Lundi 23 septembre

ST VINCENT DES LANDES – Place des forges

9h30 à 11h30

Vendredi 20 septembre

D'autres dates et d'autres villes sont à venir



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.

BLAIN Médiathèque le puit du chat – passage Sophie Scholl

3^{ème} jeudi du mois 19 Septembre Troubles de la mémoire et de la reconnaissance
14H30-16H30

VAY Salle Léon Chiron – 12 route de plessé

1^{er} mercredi du mois 4 Septembre Les mesures de protection
14H30-16H30

CHÂTEAUBRIANT Salle d'activité du Foyer restaurant – 9 Esplanade des terrasses

4^{ème} jeudi du mois 26 Septembre Troubles de la mémoire et de la reconnaissance
14H30-16H30



SE RESSOURCER, PRENDRE SOIN DE SOI Pour continuer à prendre soin de l'autre

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – VAY – SUR RENDEZ-VOUS 02.40.66.94.58

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression

MÉDITATION – VAY - Halte répit – Maison boulo, 1 rue principale

Action de réfléchir, de penser profondément à un sujet, à la réalisation de quelque chose

Les lundis
De 14h30 à 15h30

- Juillet : 15, 22 et 29

Atelier dessin - VAY – Halte répit – Maison boulo, 1 rue principale

Mercredi 10 juillet
De 14h30 à 16h

Atelier dessin avec une aidante



CYCLES DE SOPHROLOGIE Pour continuer à prendre soin de l'autre

Venez participer à des cycles d'ateliers dans notre antenne itinérante pour apprendre à mieux gérer votre stress et votre position d'aidant.

DERVAL – Halte Répit – 14 rue de la Garlais

Les vendredis
De 14h à 15h

- Septembre : 13 et 20
- Octobre : 4 et 11



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

ATELIER MÉMOIRE – CHATEAUBRIANT – *Foyer restaurant, Esplanade terrasses*

Un cycle de 4 ateliers est adressé aux aidants qui accompagnent un proche malade qui a pour but d'apprendre le fonctionnement normal de la mémoire, apprendre des stratégies de mémorisation...

Les mardis
De 14h30 à 16h30

- Août : 6, 13, 20 et 27

LA MALADIE DE PARKINSON – PLESSÉ –

Un cycle de 6 ateliers est adressé aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson et maladies apparentées et aux aidants pour mieux comprendre la maladie et y faire face.

Les mardis
De 14h30 à 16h30

- Septembre : 17 et 24
- Octobre : 1, 8, 15 et 22

Information



Jeudi 19 septembre 2024

LA GRIGONNAIS – Espace Mil'lieu – Rue de la Scierie

Inscription : 02.40.66.94.58

10h00 à 12h00

Action de prévention

« **Rhumatismes et Vous** »

14h00 à 15h30

Réunion d'information : « **L'emploi à domicile
en CESU : Comment ça marche ?** »

Information conférence

« **Bien prendre son traitement** »

Vendredi 27 septembre

14h à 15h30

DERVAL -Halte Répit

14 rue de la Garlais



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 a 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 aidants/aidés

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

Écluse de Melneuf :

RDV 10h30

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

CHATEAUBRIANT Maison de la justice et du droit

14 rue des Vauzelles
02 28 50 44 41

2ème jeudi du mois

De 9h à 12h et 13h30 à 17h



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

Activités

occupationnelles

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

VAY

Maison Boulo – 1 rue Principale

Lundi / Mercredi

13h30 à 17h30

DERVAL

14 rue de la Garlais

Vendredi

13h30 à 17h30

Inscription et renseignements au **02.40.66.94.58**

Tarif : 13€60- forfait après-midi



RELAYAGE À DOMICILE

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

Renseignements au
02.40.53.99.99

Tarif : 7€/heure- tarif 2022

Service co-porté par : Alfa Répit, l'Admr et
l'APEI ouest 44

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 :



ACTIVITE DES PARTENAIRES

GROUPES D'ÉCHANGES

REDON	Dernier vendredi du mois 20A Boulevard bonne Nouvelle 02.99.71.21.21	
NORT SUR ERDRE	2 ^{ème} jeudi du mois Maison de l'emploi et de la formation 02.28.02.25.45	
TREILLERES	2 ^{ème} jeudi du mois Domitys 02.28.02.25.45	
CHATEAUBRIANT	1 ^{er} vendredi du mois 02.40.81.29.92	

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



02 40 66 94 58

contact@alfarepit.fr



Site internet : www.alfarepit.fr