

CONFERENCE

La maladie de Parkinson

REDON 3 rue Charles Sillard

Mardi 10 avril à 18h

Eclairage médical sur la maladie et présentation des accompagnements paramédicaux possibles.

Conférence organisée par le CLIC du pays de Redon et l'Association des Parkinsoniens d'Ille et Vilaine.

Suivie des ateliers :

PARKINSON et apparentés : 6 ateliers pour comprendre la maladie, les troubles de la déglutition et de la parole, la motricité, le vécu des proches et du malade, les aides possibles et les ressources et limites de l'aidant

SAINT NICOLAS DE REDON – Espace Pierre Etrillard -14 rue Tabago
Les vendredis de 14h00 à 17h00
13, 20, 27 avril puis 4 et 25 mai 2018

DU DOMICILE AU COLLECTIF : comment s'y préparer :

5 ateliers pour se questionner et avoir des réponses autour de la perspective d'une entrée en établissement : les alternatives, prendre la décision de quitter sa maison, choix et modalités, financement et place des proches.

Un cycle itinérant sur 5 établissements différents.

SECTEUR GUERANDE/PRESQU'ILE : Les mardis de 14h00 à 17h00
22, 29 mai puis 5, 12 et 26 juin 2018

CONFERENCE

L'hypnose : mieux connaître ses bénéfices

PONTCHATEAU Médiathèque – rue du Chatelier

Lundi 4 juin à 15h

Mieux connaître l'hypnose, les techniques et à qui cela peut s'adresser.

Conférence animée par Nicole DOUSSET, hypnothérapeute

Suivie d'un temps convivial autour d'une boisson.

Sur inscription au 02.40.66.94.58



HALTE REPIT au temps pour moi : un lieu d'accueil de 2 à 4h pour toute personne majeure handicapée ou dépendante.

Pour permettre du répit, un rendez-vous en sérénité, préserver une activité de loisir....

PORNICHET - 2 rue Flandre Dunkerque (à proximité du stade Louis Mahé)

Les Lundis créatifs	13h30 17h30	Petit bricolage, peinture, dessin, couture, art floral....	
Les Mardis en mouvement	13h30 17h30	Se bouger, se détendre : un travail sur la concentration, la souplesse, l'équilibre	
Les Mercredis cognitifs et en rythme	9h30 12h30 - 13h30 17h30	Stimulation cognitive a travers les Jeux de société, de mémoire, la wii.... Après-midi musical autour de la musique, du rythme et du chant	
Les Judis sensoriels	13h30 17h30	Autour du goût (cuisine), de l'audition du toucher, de la vue et de l'odorat	
Les Vendredis En jeu	9h30 12h30	Stimulation cognitive a travers les Jeux de société, de mémoire, la wii....	
1 ^{er} vendredi du mois	13h30 17h30	Après midi libre - accueil spécifique personnes majeures - handicap mental	

Tarif de 3 à 5 €/heure selon le lieu de résidence

Sur inscription au 02.51.76.12.26

FRANCE PARKINSON infos au 09.62.58.10.50

Ateliers psychomotricité

SAINT NAZAIRE à la cité sanitaire **tous les vendredis** matins
10h45-12h15- Maison de quartier - L'Immaculée

Rencontre conviviale à destination des Parkinsoniens et de leurs aidants.

LE POULIGUEN - Salle de la Duchesse Anne **Le deuxième samedi de chaque mois de 9h30 à 12h.**

Ouvert à tous pour s'informer, se rencontrer, partager son vécu.



HALTES RELAIS France ALZHEIMER

SAINT-NAZAIRE le 2^{ème} jeudi du mois

LA BAULE (résidence Bôle Eden) 14h30 à 17h30
le 1^{er} et 4^{ème} jeudi du mois

Infos 02.40.53.63.63

ALFA RÉPIT

Le relais des aidants



Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche

02.40.66.94.58

13 Place de l'église à DREFFEAC

Rendez-vous sur notre site

www.alfarepit.fr

contact@alfarepit.fr

Programme des activités

Avril à Juin 2018

ASSEMBLEE GENERALE



SAMEDI 7 AVRIL 2018

10h à 12h

Suivie d'un repas animé pour les 20 ans de l'Association

Salle Polyvalente de DREFFEAC

ECHANGER, PARTAGER, S'INFORMER

CAFÉ REPIT :

BISTROT MÉMOIRE
CAFÉ REPIT

Pour rompre l'isolement et s'exprimer librement autour d'un thème le temps d'un moment convivial et chaleureux sur les maladies de la mémoire.

Entrée libre et gratuite de 14h30 à 16h30

BLAIN - à la médiathèque - Passage Sophie Scholl

Jeudi 19 avril : « Les aides possibles au domicile »

Jeudi 17 mai : « Peut-on conduire lorsqu'il y a un diagnostic d'une maladie neurodégénérative »

Jeudi 21 juin : « Les idées reçues sur les maladies de la mémoire »

GUERANDE - Salon de Thé Céladon, 3 rue des Lauriers

Vendredi 20 avril : « Les aides possibles au domicile »

Vendredi 18 mai : « Peut-on conduire lorsqu'il y a un diagnostic d'une maladie neurodégénérative »

Vendredi 15 juin : « Maladie d'Alzheimer idée reçues et regard de l'autre »

PONTCHATEAU - SAINT GILDAS DES BOIS

Une rencontre dans les Bibliothèques

Jeudi 12 avril : « Les aides possibles au domicile »

Bibliothèque de **MISSILLAC**

Jeudi 14 juin : « Les idées reçues sur les maladies de la mémoire »

Bibliothèque de **SAINTE-ANNE sur BRIVET**

PORNICHET - Halte Répit - 2 av Flandre Dunkerque
de 10h30 à 12h30

Lundi 9 avril : « Les aides possibles au domicile »

Lundi 14 mai : « Peut-on conduire lorsqu'il y a un diagnostic d'une maladie neurodégénérative »

Lundi 4 juin : « Les idées reçues sur les maladies de la mémoire »

PRENDRE SOIN DE SOI...

ATELIER « RESSOURCES ET BIEN ETRE »

QI GONG : Gymnastique traditionnelle Chinoise basée sur des mouvements lents sans efforts musculaires associés à des exercices respiratoires et à la concentration

PORNICHET - Halte Répit - 2 av Flandre Dunkerque
Les **mardis** de 14h30 -15h30

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : apaiser les tensions par des techniques de digito pression.

DREFFEAC - Relais des aidants
PORNICHET- Halte répit

Sur Rendez-vous

Sur inscription au 02.40.66.94.58

Atelier Mémoire pour les aidants

Les vendredis de 10h à 12h

Fournir des explications simples sur le fonctionnement normal de la mémoire, apprendre des stratégies de mémorisation, dédramatiser les troubles de la mémoire, garder confiance en soi

CAMPBON : - Salle de la Préverie -6 chemin des écoliers

6, 13, 20 et 27 avril 2018

Dans le cadre du **festival Handiversité** sur plusieurs communes Loire et Sillon

Exposition « **Les Mains en Action** »

SAVENAY du 23 avril au 8 mai 2018

Espace Paul Greslé
Place de l'hôtel de Ville
SAVENAY



Complet

SEJOUR VILLAGE VACANCES

UNE SEMAINE D'EVASION EN COUPLE ou DUO

Du 11 au 18 mai 2018

Pour rompre le quotidien et partager des moments de détente
Au VRF 15 Avenue des Droits de l'Homme
37230 Fondettes

ATELIER DE CUISINE PARTICIPATIVE

Les jeudis de 10h30 à la fin du repas

Proposer au couple aidant/aidé un atelier cuisine convivial. Associer cuisine santé et cuisine plaisir. Ecouter les problématiques culinaires des aidants pour leurs proches malades. Donner des conseils, des astuces et des recettes faciles

PORNICHET - Halte Répit - **Atelier cuisine Santé**

Animé par Elisa nutritionniste

Jeudi 26 avril : « Menu de Pâques »

Jeudi 24 mai : « Menu Oriental »

Jeudi 28 juin : « Menu d'été »

6 couples maximum par repas - 10€ par couple

ATELIER CHANTS ET CHORALE

Le mardi tous les 15 jours de 14h15 à 15h45
Vivre des moments de plaisir et de détente en couple.

SAINT-NAZAIRE Salle Georges Brassens

Les 10 et 24 avril, 15 et 29 mai, 12 et 26 juin

SORTIES DETENTE EN COUPLE

Se rencontrer, passer un temps agréable et convivial en couple

PORNICHET - **Mardi 17 avril** : Ballade sur Chemin côtier et Musée du Chocolat.

LAVAU SUR LOIRE - **Jeudi 31 mai** : promenade à l'Observatoire et dans les Marais et Pause Crêpe

SAINTE-LYPHARD - **Mardi 19 juin** : Promenade en calèche autour de la Brière

Prendre soin de soi c'est
prendre soin de l'autre

Conditions de participation aux ateliers :

Inscription au 02.40.66.94.58

Possibilité de prise en charge du proche malade pendant les ateliers (3€/h)

Adhésion à l'association 10€/an

Sur inscription au 02.40.66.94.58