

COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

ALZHEIMER, PARKINSON et apparentés :
6 ateliers pour comprendre les troubles; adapter les activités de la vie quotidienne, les aides possibles, la vie sociale et se préserver, identifier ses limites. Des ateliers spécifiques en fonction de la pathologie

PONTCHÂTEAU - Salle de la Boule d'Or
 6 ateliers les vendredis 14h00-17h00
12 19, 26 janvier et 2, 16, 23 février 2018

FORMATION DES AIDANTS quel que soit le handicap ou la dépendance de son proche : 6 ateliers pour se questionner et analyser les situations vécues afin de trouver les réponses adéquates : un ménage à trois avec la maladie ; aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites ; la relation au quotidien avec son proche ; trouver sa place avec les professionnels ; comment s'y prendre avec son proche ; concilier sa vie d'aidants avec sa vie personnelle et professionnelle.

PLESSE - ZED Espace des 3 lieux - route de Guéméné
 Les lundis de 14h00 à 17h00
5, 12, 19, 26 février et 5 et 12 mars 2018

OUTILS CONCRETS POUR LE QUOTIDIEN :
5 ateliers autour de la mobilisation et des transferts, des repas, de l'hygiène et l'incontinence, des troubles du comportement et des activités à proposer

Les Jeudis de 14h00 à 17h00
PONTCHÂTEAU
8, 15, 22 et 29 mars et 5 avril 2018

CONFERENCE

Le Sommeil, quand on accompagne un proche.


PONCHÂTEAU : - Médiathèque – rue du Châtelier

Mardi 23 janvier 2018 à 15 h

Les principaux troubles (problèmes d'endormissement, réveils nocturnes, ...), les rythmes veille/sommeil, les cycles du sommeil seront abordés ainsi que les techniques sophrologiques adaptées.

Conférence animée par Mathilde CHEVESSIER, Sophrologue

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)

Sur inscription au 02.51.76.12.26

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 Jeudis 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

 **FRANCE PARKINSON** infos au 09.62.58.10.50


Ateliers psychomotricité

SAINT NAZAIRE à la cité sanitaire tous les **mercredis** matins

Point rencontre AIDANTS-AIDES

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

Janvier à Mars 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 18 janvier : « la santé des aidants : comment la préserver »

Jeudi 15 février : « Art-Thérapie-Musicothérapie »

Jeudi 15 mars : « L'intérêt du suivi orthophonique »

GUERANDE - Salon de Thé Céladon, 3 rue des Lauriers

Vendredi 16 février : « Le diagnostic, et après ? »

Vendredi 16 mars : « L'accompagnement orthophonique »

PONTCHATEAU - SAINT GILDAS DES BOIS

Une rencontre dans les Bibliothèques

Jeudi 8 février : « Art-Thérapie-Musicothérapie » Bibliothèque de ST-GILDAS DES BOIS

Jeudi 11 janvier : « la santé des aidants : comment la préserver »

Médiathèque de PONTCHATEAU

Jeudi 8 mars « L'intérêt du suivi orthophonique »

Bibliothèque de STE REINE DE BRETAGNE

PORNICHET - Halte Répit - 2 av Flandre Dunkerque

de 10h30 à 12h30

Lundi 8 janvier : « La santé des aidants : comment la préserver »

Lundi 5 février : « Art-Thérapie-Musicothérapie »

Lundi 5 mars : « L'intérêt du suivi orthophonique »

DREFFEAC :

14h30-16h30

Mardi 20 février : Groupe parole « après la perte d'un proche »

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

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

Exposition « Les Mains en Action »

PONTCHATEAU du 8 au 27 janvier 2018

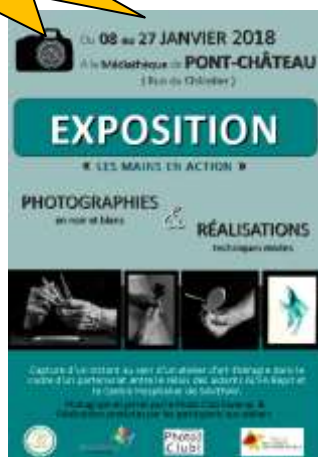
Le Vernissage de l'exposition aura lieu le **Mardi 9 janvier 2018**

à partir de 18h00

BLAIN du 1 au 24 février 2018

à la Médiathèque

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



SEJOUR REPIT

UNE SEMAINE D'EVASION AVEC VOTRE CONJOINT

Du 19 au 23 mars 2018

Pour rompre le quotidien et partager des moments de détente

A la maison Rivage à Kerguenec - SAINT MOLF

(semaine en partenariat avec la Plateforme d'accompagnement de Beauvé (49))

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

25 janvier « Menu d'hiver »

22 février « Découverte de la cuisine asiatique »

29 mars « Découverte de la cuisine espagnol »

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.

Lieu à définir (secteur st nazaire/pornichet)

Les 16 et 30 janvier, 13 février, 13 et 27 mars

SORTIES DETENTE EN COUPLE

Se rencontrer, passer un temps agréable et convivial en couple

PONCHÂTEAU - **Mardi 9 janvier** : Promenade autour du Brivet et Pause goûter, à partir de 15h.

CORDEMAIS - **Mardi 13 février** : Restaurant et promenade Bord de Loire

SAINT NICOLAS DE REDON - **Mardi 13 mars** : Restaurant et promenade canal de Nantes à Brest

Sur inscription au 02.40.66.94.58