

**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

**DREFFEAC** - 13 place de l'Eglise  
Les **samedis** de 10h00-12h00  
**2, 9, 16, 23 et 30 mars 2019**

**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.

**SAINT NICOLAS DE REDON** - espace Pierre Etrillard – 14 rue de Tabago  
Les **mardis** de 14h00 à 17h00  
**15, 22, 29 janvier, 5, 12, et 19 février 2019**

**SCLEROSE EN PLAQUE :**

6 ateliers comprendre les troubles, ajuster son comportement, échanger avec le groupe autour de la vie quotidienne et partager ses trucs et astuces.

**PORNICHET** - Halte Répit, 71 Av St Sébastien  
Les **lundis** de 14h à 17h  
**11, 18, 25 mars, 1, 8, et 15 avril 2019**

**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 **Mercredis** de 14h00 à 17h00

**SAINT GILDAS DES BOIS** ou **DREFFEAC** (selon disponibilité salle)  
**20, 27 mars, 3, 10, et 24 avril 2019**

**HALTES RELAIS France ALZHEIMER**

**SAINT-NAZAIRE** le 2<sup>ème</sup> jeudi du mois

**LA BAULE** (résidence Bôle Eden) 14h30 à 17h30  
le 1<sup>er</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudis du mois

Sur inscription au 02.40.66.94.58



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

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

**PORNICHET –**  
La halte répit transfère son activité au **71 avenue Saint Sébastien le lundi 28 janvier**



**Venez découvrir les locaux**

Mercredi 23 janvier : 13h30-17h30  
Jeudi 24 janvier : 15h00-17h30  
Vendredi 25 janvier 13h30-17h30

Portes ouvertes et Ouverture de la Halte répit repoussées en raison d'un retard de livraison des locaux

**Nouveaux locaux, nouveaux horaires :  
A partir du 28 janvier**

LUNDI		13H30-17H30
MARDI	9H30-12H30	13H30-17H30
MERCREDI	9H30-12H30	13H30-17H30
JEUDI	9H30-12H30	13H30-17H30
VENDREDI	9H30-12H30	13H30-17H30
SAMEDI		13H30-17H30

**Modalités :**

- sur réservation selon les places disponibles
- Carte de 10 heures payée d'avance
- Tarif de 3 à 5 €/heure selon le lieu de résidence

Sur inscription au 02.51.76.12.26

Infos 02.40.53.63.63



**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.

# 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](http://www.alfarepit.fr)

[contact@alfarepit.fr](mailto:contact@alfarepit.fr)

## Programme des activités

Janvier à Mars 2019

### ASSEMBLEE GENERALE

**Samedi 27 avril 2019**

15h

Salle Polyvalente

**DREFFEAC**

# ECHANGER, PARTAGER, S'INFORMER

## 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** - Médiathèque - Passage Sophie Scholl

**Jeudi 17 janvier** : « Vacances et dépendances, des solutions existent ».

**Jeudi 21 février** : « Quand l'accompagnant s'épuise ».

**Jeudi 21 mars** : « Entrée en établissement se renseigner, se préparer ».

**GUERANDE** – Salon de Thé Céladon, 3 rue des Lauriers

**Vendredi 22 février** : « Quand l'accompagnant s'épuise »

**Vendredi 22 mars** : « Ces troubles qui nous troublent », J.Péllissier.

**PONTCHATEAU** - Médiathèque – 3 rue du Chatelier

**Jeudi 10 janvier** : « Vacances et dépendance, des solutions existent »

**Jeudi 14 février** : « Quand l'accompagnant s'épuise ».

**Jeudi 14 mars** : « Entrée en établissement se renseigner, se préparer ».

**PORNICHET** - Halte Répit - De 10h30 à 12h30

**2 av Flandre Dunkerque**

**Lundi 7 janvier** : « Vacances et dépendance, des solutions existent »

**71 av St Sébastien**

**Lundi 11 février** : « Quand l'accompagnant s'épuise ».

**Lundi 4 mars** : « Entrée en établissement se renseigner, se préparer ».

**DREFFEAC** : 13 place de l'Eglise

14h30-16h30

**Jeudi 31 Janvier 2019** : Groupe parole « après l'entrée en EHPAD 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 »

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

**DREFFEAC** - Relais des aidants

**PORNICHET**- Halte répit

Sur Rendez-vous

## ATELIER AIDANTS ROMPRE LA SOLITUDE, se retrouver autour de jeux de mémoire :

Ateliers pour mieux comprendre les problèmes de mémoires, découvrir des stratégies et stimuler sa mémoire. C'est aussi un temps de rencontre et d'échange.

**DREFFEAC** – Al'Fa Répit - 13 Place de l'église

Les **Lundis** de 14h30 à 16h30

**14,21,28 janvier**

**4 février**



## ATELIER MEDITATION-PLEINE CONSCIENCE

Cycle de 4 ateliers collectifs

Découvrir la méditation, expérimenter des techniques pour s'apaiser et les réutiliser en individuel.

**PORNICHET**- Halte répit – 71 av St Sébastien

Les vendredis 10h30 à 12h

**1<sup>er</sup> et 8 février**

**1<sup>er</sup> et 8 mars**



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

Sur inscription au 02.40.66.94.58

## SEJOUR REPIT

UNE SEMAINE D'EVASION AVEC VOTRE CONJOINT

Du 19 au 24 avril 2018

Du 13 au 20 septembre 2018

Pour rompre le quotidien et partager des moments de détente

Village répit Famille - FONDETTES (37)

Transport assuré par Al'Fa Répit

## « Comprendre la place de l'alimentation dans la gestion des émotions »

Jeudi 24 janvier 10h à 14h

Le stress chronique a des effets néfastes sur notre organisme. Il induit un vrai remue-ménage dans notre corps et notre cerveau, qui perturbe notre équilibre interne.

L'alimentation peut nous aider à retrouver calme et sérénité.

Echanges avec Elisa nutritionniste suivis d'un atelier pratique et d'un repas partagé

**PORNICHET** - Halte Répit – 71 av St Sébastien

Sur inscription – nombre de places limitées

En couple aidant – aidé - 10€ par couple

## ATELIER CHANTS ET CHORALE

Autour de la chanson française.

Le mardi tous les 15 jours de 14h15 à 15h45

Vivre des moments de plaisir et de détente en couple.

**SAINT NAZAIRE** Prézégat

Salle Brassens- rue auguste Renoir

Les 8 et 22 janvier, 5 février, 5 et 19 mars 2019

## SORTIES DETENTE EN COUPLE

Se rencontrer, passer un temps agréable et convivial en couple

**BLAIN** – Mardi 28 février 15h00 : Visite du musée de l'imprimerie ancienne et pause goûter. Tarif ind. 5€

**PONTCHATEAU** – Vendredi 15 mars : visite du musée et promenade au calvaire (horaires et tarif à préciser)

Sur inscription au 02.40.66.94.58