

# 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

## PORNICHET - Halte Répit-71C av Saint-Sébastien

6 ateliers les jeudis de 10h00-12h00

26 septembre et 3, 10, 17, 31 octobre et 7 novembre 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.

## BLAIN - lieu à définir

Les mardis de 14h à 16h30

12, 19, 26 novembre et 3, 10, 17 décembre 2019

## 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 SAINT-NAZAIRE PRESQU'ILE :

Les jeudis de 14h00 à 17h00

24, 31 octobre et 14, 28 novembre et 5 décembre 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

## PORNICHET-Halte Répit

Les lundis de 14h00 à 17h00

18, 25 novembre et 2, 9, 16 décembre 2019

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 - 71 C avenue Saint Sébastien

**Sur Réservation** selon les places disponibles

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 :

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

Inscription au 02.51.76.12.26

## HALTES RELAIS France ALZHEIMER



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

### Café Mémoire

SAINT-NAZAIRE (au Ô Jardin Gourmand) 15h à 17h  
le 4<sup>ème</sup> vendredi du mois



## FRANCE PARKINSON

Ateliers psychomotricité

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

Point rencontre AIDANTS-AIDES

LE POULIGUEN - Salle de la Duchesse Anne

**Le 2<sup>ème</sup> samedi de chaque mois de 9h30 à 12h.**

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

## BISTROT MEMOIRE « O Rencontres & nous »

SAINT NAZAIRE La compagnie des 5 mondes, 8 rue de Trignac

**Le 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi de chaque mois de 14h30 à 16h30**

Infos 02.40.53.63.63

Infos 09.62.58.10.50

Infos 02.40.45.85.55

# 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

### Juin à septembre 2019

FORUM : Aider un proche,

*L'accompagner sans s'épuiser*

PORNICHET Mardi 15 octobre, de 10h à 18h

Hippodrome

Information sur les aides et formules de répit, des ateliers prévention santé, des conférences, des ateliers pour les aidés, une exposition « les mains en action », un café de la parole....

# 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**

**BLAIN** - Médiathèque - Passage Sophie Scholl

14h30 à 16h30

**Jeudi 19 septembre** : « Idées reçues et regard de l'autre »

**Jeudi 17 octobre** : « Les relations familiales à l'épreuve de la maladie »

**Jeudi 21 novembre** : « Accompagner la désorientation »

**Jeudi 19 décembre** : « La relation avec les professionnels »

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

14h30 à 16h30

**Vendredi 20 septembre** : « Maladie d'Alzheimer : idées reçues et regard de l'autre »

**Vendredi 18 octobre** : « Les relations familiales »

**Vendredi 15 novembre** : « Accompagner la désorientation »

**Vendredi 20 décembre** : "échanges libres "

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

De 10h30 à 12h30

**Lundi 2 septembre** : « Idées reçues et regard de l'autre »

**Lundi 7 octobre** : « Les relations familiales à l'épreuve de la maladie »

**Lundi 4 novembre** : « Accompagner la désorientation »

**GRUPE DE PAROLE** : « Après l'entrée en Ehpad de son proche »

**DREFFEAC** : Dans les locaux d'Al'Fa répit

14h30-16h30

**Mardi 10 septembre 2019**

**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 c'est prendre soin de l'autre

# 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

## MEDITATION -PLEINE CONSCIENCE

**PORNICHET** – Halte Répit 71C av Saint-Sébastien

Les vendredis de 15h à 16h

27 septembre, 11, 25 octobre et 8 novembre



## CONFERENCE- INTERACTIVE

« Les abus de faiblesses »

Avec l'association l'assistant

**PONTCHÂTEAU** - Médiathèque- 3 Rue du Châtelier

Le Lundi 23 septembre 2019 à 15h

## FORUM :

**Aider un proche, L'accompagner sans s'épuiser**

Information sur les aides et formules de répit, des ateliers prévention santé, des conférences, des ateliers pour les aidés, une exposition « les mains en action », un café de la parole....

**Hippodrome à partir de 10h PORNICHET**

**Mardi 15 octobre 2019**

Clôture de la Journée par le spectacle

« Tous Aidants »

avec la Troupe Casus Délires



Sur inscription au 02.40.66.94.58

Complet

SEJOUR REPIT

**UNE SEMAINE D'EVASION AVEC VOTRE CONJOINT**

Du 13 au 20 septembre 2019

Pour rompre le quotidien et partager des moments de détente

**Village répit Famille - FONDETTES (37)**

Transport assuré par Al'Fa Répit

«Le cerveau et ses besoins alimentaires»

Jeudi 24 octobre 10h à 14h



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 Mémoire pour les aidants

Les jeudis 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

**PORNICHET** : - Halte Répit 71C av Saint-Sébastien

4, 11, 18 et 25 juillet 2019

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

Reprise en septembre

SORTIES DETENTE EN COUPLE

Se rencontrer, passer un temps agréable et convivial en couple

**PLESSE** – mardi 16 juillet à 14h30: Promenade au jardin des Pirouettes - 5€ par personne

**MISSILLAC** – vendredi 16 août à 12h : Pique-nique musical à la Briandais- 10€ per personne

**SAVENAY**– Visite Espace Maquettes de trains et restaurant - 5€ par personne

En couple aidant – aidé

Sur inscription au 02.40.66.94.58