

CONFERENCE INTERACTIVE

« Quand la maladie, le handicap s’immisce dans la relation avec le proche »

Nos représentations sur la maladie, le handicap et ses effets sur la relation avec son proche
Animé par un médecin et un psychologue

SAVENAY Centre Hospitalier – salle d’animation
Lundi 10 septembre 14h - Sur inscription

FORMATION DES AIDANTS quel que soit le handicap ou la dépendance de son proche : 6 ateliers pour se questionner et analyser les situations vécues : 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.

SAVENAY Centre Hospitalier – salle abricot
Les **lundis** de 14h00 à 17h00

10 septembre : conférence interactive à 14h
17, 24 septembre et 1^{er}, 8, 15 octobre 2018



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

LE POULIGUEN - Salle du Foyer- 1 rue Paul Lesage
6 ateliers les **jeudis** 14h00-17h00
27 septembre et 4, 11, 18, 25 octobre et 8 novembre 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 à définir : Les **vendredis** de 14h00 à 17h00
Du 28 septembre au 26 octobre 2018

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 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

SAINT NAZAIRE Ateliers psychomotricité (sauf en juillet –août) à la cité sanitaire **tous les vendredis** matins **10h45-12h15**-
Maison de quartier - L’Immaculée

GUERANDE Ateliers psychomotricité (à partir du mois de septembre)

LE POULIGUEN - Rencontre conviviale à destination des Parkinsoniens et de leurs aidants.
Salle de la Duchesse Anne (sauf juillet –août)

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

PORNICHET- Halte Répit- Atelier de mobilisation cognitive
mardi 26 juin et 3 juillet de 10h à 12h

Sur inscription au 02.51.76.12.26

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

Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche

Programme des activités

Juin à septembre 2018

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 20 septembre : « Donnons la parole aux personnes malades »

GUERANDE - Salon de Thé Céladon, 3 rue des Lauriers

Vendredi 21 septembre : « Donnons la parole aux personnes souffrant d'une maladie de la mémoire »

PONTCHATEAU - SAINT GILDAS DES BOIS

Une rencontre dans les Bibliothèques

Jeudi 13 septembre : « Donnons la parole aux personnes malades »

Bibliothèque de SEVERAC

PORNICHET - Halte Répit - 2 av Flandre Dunkerque

de 10h30 à 12h30

Lundi 3 septembre : « Donnons la parole aux personnes malades »



Infos 02.40.66.94.58

Groupe de parole

Après l'entrée en établissement de son proche

DREFFEAC : dans les locaux d'Al'fa Répit

Mardi 4 septembre 14h30-16h30

Après la perte d'un proche :

Mardi 11 septembre 14h30-16h30

ATELIER MEMOIRE pour les aidants

Le lundi de 14h30 à 16h30

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 - 2 av Flandre Dunkerque

Les 2, 9, 16 et 23 juillet 2018

Les 2, 9, 16 et 23 août 2018

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

Pour les Aidants : Les mardis de 14h15 -15h15

Pour les Aidés : Les mardis de 15h30 à 16h30

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 AUTOUR DES CHANSONS FRANCAISES

Animé par Lydie Chef de chœur

Vivre des moments de plaisir et de détente en couple.

SAINT-NAZAIRE : Prézégat - Salle Georges Brassens

2 Octobre : Conférence sur les bienfaits de l'atelier Chant et Chorale

Suivie des ateliers : **Le mardi tous les 15 jours** de 14h15 à 15h45

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

SEJOUR REPIT

UNE SEMAINE D'EVASION AVEC VOTRE CONJOINT

Du 17 au 21 septembre 2018

Pour rompre le quotidien et partager des moments de détente

A la maison Rivage à Kerguenec - SAINT MOLF

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 28 juin : « Menu d'été »

Jeudi 30 août : « Méditerranéen »

6 couples maximum par repas - 10€ par couple

Sur réservation

SORTIES DETENTE EN COUPLE

Se rencontrer, passer un temps agréable et convivial en couple

BLAIN - **Jeudi 26 juillet** : Journée Péniche sur le canal

20€/pers

MISSILLAC - **Jeudi 16 Août** : Pique-nique musical à la Briandais

5€/pers

PENESTIN - **Jeudi 6 septembre** : Promenade sur le Chemin des Douaniers et goûter

10€/pers

Sur inscription au 02.40.66.94.58