

## ALZHEIMER et apparentés

7 ateliers pour comprendre la maladie, les troubles cognitifs, psychologiques et comportementaux; les activités de la vie quotidienne et complexes, les aides possibles, la vie sociale et se préserver, identifier ses limites

HERBIGNAC - Salle de Pompas

Les **mardis** 14h30-16h30

**14, 21, 28, mai et 4, 11, 18, 25 juin 2019**

Sur inscription au 02.40.66.94.58

## 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 LOIRE ET SILLON :

Les **vendredis** de 14h00 à 17h00

**Du 10, 17, 24 mai et 7, 14 juin 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

DREFFEAC (selon disponibilité salle)

**20, 27 mars, 3, 10, et 24 avril 2019**

## Proposée par le centre de formation de PEN-BRON

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.

LA TURBALLE - Centre de Formation de Penbron  
route de Penbron -

Les **mardis** de 13h30 à 16h30

**26 avril et 3, 10, 17, 24 mai et 7 juin 2019**



**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



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



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

Avril à Juin 2019

**ASSEMBLEE GENERALE**  
**Ordinaire et Extraordinaire**

***Samedi 27 avril 2019***  
***14h30***

*Salle Polyvalente*

**DREFFEAC**

Infos 02.40.53.63.63

Infos 09.62.58.10.50

# 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 18 avril** : « Maladie de parkinson : des activités à adapter »

**Jeudi 23 mai** : « Ces troubles qui nous troublent » (livre de Jérôme Pellissier)

**Jeudi 20 juin** : « Cerveau et mémoire »

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

**Vendredi 19 avril** : « Maladie de Parkinson : activités adaptées sur le territoire »

**Vendredi 17 mai** : « Quand envisager une entrée en établissement ? »

**Vendredi 21 juin** : « Vacances et dépendance : des solutions existent »

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

**Jeudi 11 avril** : « Maladie de Parkinson, des activités à adapter »

**Jeudi 9 mai** : « Ces troubles qui nous troublent » livre de J. Pellissier

**Jeudi 13 juin** : « Les idées reçues sur les maladies de la mémoire »

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

De 10h30 à 12h30

**Lundi 1<sup>er</sup> avril** : « Maladie de parkinson : des activités à adapter »

**Lundi 6 mai** : « Ces troubles qui nous troublent » (livre de Jérôme Pellissier)

**Lundi 3 juin** : « Cerveau et mémoire »

## GROUPE DE PAROLE : « Après la perte du proche »

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

10h-12h

**Jeudi 25 avril 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

## CONFERENCE- INTERACTIVE

La Méditation-Pleine Conscience

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

Le Lundi 6 mai à 15h



## ATELIERS MEDITATION-PLEINE CONSCIENCE

Cycle de 4 ateliers collectifs

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

**DREFFEAC- Dans les Locaux d'Al'Fa Répit-13 place de l'Eglise**

Les lundis 10h30 à 12h

13, 20, 27 mai et 3 juin

## 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....

**PORNICHET- Hippodrome- à partir de 10h**

Mardi 15 octobre 2019

Clôture de la Journée par le spectacle

« Tous Aidants »

avec la Troupe Casus Délires



**CINE SENIOR :** séances à destination des personnes âgées avec des conditions handi accueillantes

**LA TURBALLE -**

Les jeudis à 14h45

4 et 25 avril, 16 mai, 6 et 27 juin 2019



## 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

## « Parkinson et alimentation »

Jeudi 20 juin 10h à 14h



Parkinson une maladie neuro évolutive qui se traduit par des tremblements, une lenteur généralisée des mouvements et une rigidité des membres. C'est la diminution de la production ou de la circulation d'un messager chimique du cerveau – la dopamine – qui en serait la cause biologique. On sait que l'alimentation peut moduler la chimie cérébrale.

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 2 et 30 avril, 14 et 28 mai, 11 et 25 juin 2019

## SORTIES DETENTE EN COUPLE

Se rencontrer, passer un temps agréable et convivial en couple

**FEGREAC – jeudi 4 avril à 15h :** Promenade et pause goûter.

**ST-NAZAIRE – mercredi 15 mai à 15h :** Promenade au Bois Joalland - Suivie d'un goûter

En couple aidant – aidé - 10€ par couple

Sur inscription au 02.40.66.94.58

Sur inscription au 02.40.66.94.58