

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 Répît 71C av St Sébastien
Les **vendredis** de 14h30 à 16h30

4, 11, 18, 25 septembre et 2, 9 octobre 2020

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'aidant avec sa vie personnelle et professionnelle.

SAINT GILDAS DES BOIS - Relais des aidants 29 rue Dr Proux
6 ateliers les **vendredis** de 14h à 17h
30 octobre, 6, 13, 27 novembre, 4 et 11 décembre 2020

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.

Les **martis** de 14h à 15h
15, 22, 29 septembre et 13, 20 octobre 2020

En visio



ENTRAIDE AIDANTS

Partager nos expériences et nos vécus

3 rencontres pour échanger entre aidants : mieux vivre les changements dus à la maladie, être écouté, libérer sa parole, identifier et formuler ses besoins d'aide.

Animés par un binôme aidant / professionnel

SAINT GILDAS DES BOIS 29 rue Dr Proux

Les **martis** de 10h à 12h

13 octobre, 3 novembre et 1^{er} décembre 2020



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 répît, un rendez-vous en sérénité, préserver une activité de loisir....

PORNICHET – 71 C avenue Saint Sébastien

Sur Réservation selon les places disponibles

Places limitées

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

Modalités :

- Carte prépayée de 10 heures
- Tarif de 4 à 6 €/heure selon le lieu de résidence

Inscription au 02.51.76.12.26

Ailleurs sur le Web



-Formation des aidants en ligne par
Inscrivez-vous en ligne!

-Guide pour personnes atteintes de Maladies Neuro Evolutive avant 65 ans.

www.guide-rhapsody.fr



-Echanges libres entre patients

Pour vous inscrire:

confines@franceparkinson.fr



-L'Atelier des Aidants

Conseils, outils pratiques et partages d'expérience
atelierdesaidants.fr



ALFA RÉPÎT

Le relais des aidants



Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche

02.40.66.94.58/02.51.76.12.26

29 rue Dr Proux SAINT GILDAS DES BOIS

71C av St-Sébastien PORNICHET

Rendez-vous sur notre site

www.alfarepit.fr

contact@alfarepit.fr

Programme des activités

Octobre et décembre 2020

Ce programme sera adapté en lien avec l'évolution de la situation sanitaire- renseignez-vous



ICI, LE MASQUE EST OBLIGATOIRE

Ensemble, faisons bloc contre le coronavirus.

Toutes les activités sont sur inscription

LES GESTES BARRIÈRES SUIVANTS DOIVENT AUSSI ÊTRE APPLIQUÉS :



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le.



Évitez de vous toucher le visage, en particulier le nez et la bouche.



Saluez sans vous serrer la main, arrêtez les embrassades.

ECHANGER, PARTAGER, S'INFORMER

NOUVEAU

Groupes de parole en ligne

Echanger en visioconférence sur des thématiques qui vous concernent



Les 2èmes et 4èmes mercredis du mois de 11h à 11h30

Inscrivez-vous par mail à contact@alfarepit.fr
Un lien vous sera transmis pour vous connecter sur l'application Teams



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.

De 14h30 à 16h30

PORNICHET - Halte Répît - 71c av St Sébastien –

Lundi 5 octobre : « Se faire aider quand on est aidant »

Lundi 2 novembre : « Comment les nouvelles technologies facilitent le quotidien »

Lundi 7 décembre : « Se faire plaisir, penser à l'autre et à soi »

BLAIN - Médiathèque - Passage Sophie Scholl

Jeudi 15 octobre : « Se faire aider quand on est aidant »

Jeudi 19 novembre : « Comment les nouvelles technologies facilitent le quotidien »

Jeudi 17 décembre : « Se faire plaisir, penser à l'autre et à soi »

GUERANDE – Magasin Trésors des Régions, Route de Saillé

Vendredi 16 octobre : « Se faire aider quand on est aidant »

Vendredi 20 novembre : « Comment les nouvelles technologies facilitent le quotidien »

Vendredi 18 décembre : « Se faire plaisir, penser à l'autre et à soi »

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.

SAINT GILDAS DES BOIS- Relais des aidants

PORNICHET- Halte répît

Sur Rendez-vous

MEDITATION -PLEINE CONSCIENCE

SAINT GILDAS DES BOIS –29 rue Dr Proux

Les lundis de 10h30 à 11h30

7, 14, 21, 28 septembre 2020

PORNICHET – Halte répît – 71c avenue Saint Sébastien

Les lundis de 14h30 à 15h30

16, 23, 30 novembre et 14 décembre 2020

ATELIERS SOCIO ESTHETIQUE : apprendre à s'occuper de soi quand on est aidant

Autour de thèmes : soins du visage, des mains, des ongles, massage, relaxation corporelle, conseils beauté, maquillage, évocation olfactive

ST GILDAS DES BOIS – Al'fa Répît 29 rue Dr Proux

Les jeudis de 15h à 16h30

17 septembre, 1^{er} octobre, 15 octobre, 5 novembre, 19 novembre et 3 décembre 2020

Sur inscription au 02.40.66.94.58

30 euros les 6 ateliers

Sur inscription au 02.40.66.94.58

LA SEMAINE BLEUE

Semaine nationale des retraités et personnes

âgées

Du 5 au 11 octobre 2020

Pour connaître les actions près de chez vous adressez-vous à la **Mairie de votre commune**.

Semaine-bleue.org

Mini-Forum : le vendredi 9 octobre

Salle du parvis

ST-ANDRE DES EAUX

Al'Fa Répît y sera présent de 9h à 13h.

SORTIES DETENTE EN COUPLE couple ou duo

Se rencontrer, passer un temps agréable et convivial en couple aidant – aidé

MISSILLAC – Jeudi 22 octobre à 14h30 Découverte et dégustation de fromages **6€/pers**

PONTCHÂTEAU – Mardi 10 novembre à 14h30 Bowling **7€/pers**

PORNICHET – Jeudi 26 novembre à 14h30 à la découverte de la Wii **5€/pers**

Mardi 15 décembre : surprise !

Soufflez, on prend le relais !

Service de
relayage à
domicile

Pour les aidants familiaux
de personnes âgées ou en
situation de handicap mental

Renseignements:

Nadine LECADRE:

02.40.53.99.99

n.lecadre@apeiouest44.fr



Réunion d'information

Sur l'intervention gratuite à domicile d'un ergothérapeute

pour un accompagnement à l'accès aux équipements et aides techniques individuelles pour les personnes âgées de plus de 60 ans.

Date et lieu à confirmer

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

LOIRE-ATLANTIQUE
12, rue de la Haltinière - BP 42533 - 44325 NANTES CEDEX 3