

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 : Blain, Fay de Bretagne, Nort sur Erdre, Vigneux, Bouvron

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 mercredi de 10h15 à 12h15 au centre hospitalier
LE POULIGUEN - Rencontre conviviale à destination des Parkinsoniens et de leurs aidants.

Salle de la Duchesse Anne- 2^{ème} samedi du mois

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



HALTES RELAIS France ALZHEIMER

LA BAULE (résidence Bôle Eden) 14h30 à 17h30
le **1^{er}** et **4^{ème}** jeudi du mois

PORNICHET- Halte Répit- **Atelier de mobilisation cognitive** les 18/9-2 et 23/10 - 13et 27/11 - 11/12 animés par une psychologue

SAINT NAZAIRE : café mémoire

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

2 avenue Flandre Dunkerque à PORNICHET

Rendez-vous sur notre site

www.alfarepit.fr

contact@alfarepit.fr

Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche

**Programme des activités
Septembre à décembre 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

20 septembre : « Donnons la parole aux personnes malades »

18 octobre : « Et la parole des aidants ? »

15 novembre : « La protection juridique »

20 décembre : « Hébergement temporaire et séjours répit »

GUERANDE – Salon de Thé Céladon, 3 rue des Lauriers

21 septembre : « donnons la parole aux personnes souffrant de la mémoire »

19 octobre : « et la parole des aidants ? »

16 novembre : « la protection juridique »

21 décembre : échanges libres....



PONTCHATEAU - SAINT GILDAS DES BOIS

Une rencontre dans les Bibliothèques

13 septembre : « Donnons la paroles au personnes malades » SEVERAC

11 octobre « Et la parole des aidants ? » GUEROUET

8 Novembre « la protection juridique » CROSSAC

13 décembre : échanges libres.... DREFFEAC

PORNICHET - Halte Répit - 2 av Flandre Dunkerque
de 10h30 à 12h30

3 septembre : « Donnons la parole aux personnes malades »

8 octobre : « Et la parole des aidants ? »

5 novembre : « La protection juridique »

10 décembre : « Hébergement temporaire et séjours répit »

Groupe de parole

=>Après l'entrée en établissement de son proche

DREFFEAC : 13 place de l'église (dans les locaux d'Al'fa Répit)

Mardi 4 septembre 14h30-16h30

=>Après la perte d'un proche :

DREFFEAC : 13 place de l'église (dans les locaux d'Al'fa Répit)

Mardi 11 septembre 14h30-16h30

PORNICHET : Halte Répit - 2 av Flandre Dunkerque

Vendredi 14 septembre 14h30-16h30

⇒ Tuteurs familiaux

(inscription auprès de ISTF44 02.72.88.33.10)

SAINT-NAZAIRE : salle de l'Immaculée

Mardi 2 octobre de 14h à 16h

⇒ Autour de la maladie

SAINT ETIENNE DE MONTLUC /CORDEMAIS (02.40.86.90.72)

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 -

Pour les Aidants : Les **mardis 14h15 -15h15-** Salle des Evens- Espace Camille Flammarion- 7 bd de la République

Pour les Aidés : Les **mardis 15h30 à 16h30** (cours assis)

Mercredis 11h-12h (cours debout)

Halte Répit - 2 av Flandre Dunkerque

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

DREFFEAC - Relais des aidants

PORNICHET- Halte répit

Sur Rendez-vous

Conférence 3 décembre 15h00-16h30

Réflexologie plantaire, de quoi parle-t-on ?

PONTCHATEAU : salle de conférence Médiathèque

Exposition « Un jardin, un artiste à Drefféac »

Ils seront 33 artistes à l'honneur dans les jardins publics et privés de la commune le :

dimanche 7 octobre 2018 de 10 h à 18 heures

A cette occasion le **jardin d'al'fa repit** sera ouvert

**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 proposée 10€/année civile

Sur inscription au 02.40.66.94.58

Infos 02.40.66.94.58

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 25 octobre : des champignons à la courge

Jeudi 29 novembre : jus de pomme céleri et lasagnes aux épinards

6 couples maximum par repas - 10€ par couple

Sur réservation

SORTIES DETENTE EN COUPLE

Se rencontrer, passer un temps agréable et convivial en couple

SAINT NAZAIRE : Lundi 19 novembre- promenade front de mer et pause café (5€/pers)

BLAIN : Mardi 18 Décembre : Thé dansant (5€/pers)

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 interactive sur les effets du chant sur le stress et les capacités cognitives.

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

Dépistage auditif avec Audika

Mercredi 17 octobre à la halte répit Pornichet
Sur rendez-vous au 02.40.66.94.58

Sur inscription au 02.40.66.94.58