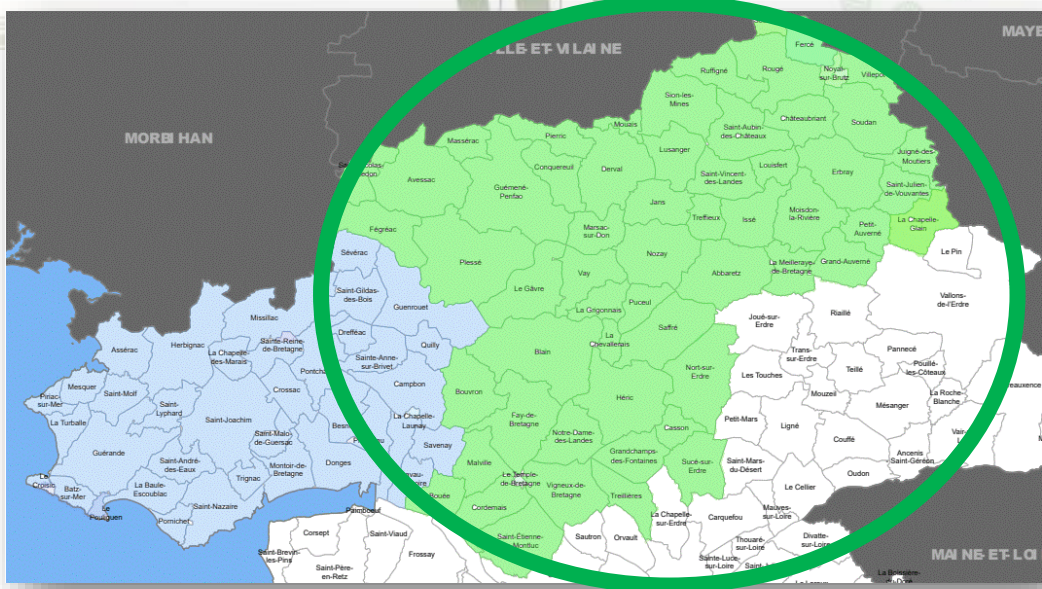




Relais des aidants

Pour vous accompagner
au quotidien auprès
de votre proche.



S
e
p
t
e
m
b
r
e
à
D
é
c
e
m
b
r
e

2022

SECTEUR
EST



ECHANGER, S'INFORMER, PARTAGER : Café répit

Un rendez-vous **ouvert à tous** pour **échanger et s'informer** sur l'accompagnement au quotidien d'un proche malade ou en perte d'autonomie. Le Café répit permet de se retrouver dans un lieu convivial autour d'un verre, d'un thé ou d'un café et d'exprimer ses préoccupations en **rencontrant d'autres aidants**. Un thème différent est proposé à chaque rencontre pour faciliter les échanges. Une professionnelle du Relais des aidants anime ces rencontres.

BLAIN	Médiathèque le puits au chat - passage Sophie Scholl	
3^{ème} jeudi du mois. 14H30-16H30	15 septembre	<i>La relation à l'épreuve de la maladie</i>
	20 octobre	<i>Être attentif à sa respiration</i>
	17 novembre	<i>Et moi, qui m'aide ?</i>
	15 décembre	<i>Les bienfaits du rire</i>
VAY	Salle Léon Chiron – 12 route de Plessé	
1^{er} mercredi du mois. 14H30-16H30	7 septembre	<i>Aider seul ou à plusieurs ?</i>
	5 octobre	<i>La richesse dans la relation d'aide</i>
	2 novembre	<i>Aider : entre choix et limites</i>
	7 décembre	<i>Santé et temps pour soi</i>



Entraide aidant : « Partager expériences et vécus »

Ce cycle de **3 rencontres** est une invitation à bénéficier de **l'expérience d'anciens aidants** et à **s'exprimer sur 3 thèmes** : parler de la maladie, la gestion des sentiments et prendre du temps pour soi. Coanimé par la psychologue et un ancien aidant

VAY		
Salle Léon Chiron – 12 Route de Plessé		
Cycle de 3 rencontres	Les jeudis de 14h30 à 16h30	A venir en janvier



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

MALADIES NEURO EVOLUTIVES : Parkinson, Alzheimer, Sclérose en Plaques....

ROUGE

Ancien presbytère – Place Bara

Les mardis de 14H30-16H30	20 septembre	<i>Cerveau et maladies neuro-dégénératives</i>
	27 septembre	<i>Comprendre les troubles et symptômes 1</i>
	4 octobre	<i>Comprendre les troubles et les symptômes 2</i>
	11 octobre	<i>Les différentes aides possibles</i>
	18 octobre	<i>Faire face à la maladie</i>
	25 octobre	<i>Être aidant</i>

DU DOMICILE AU COLLECTIF : comment s'y préparer ?

ITINERANT

Territoire SAVENAY-BLAIN

Les mardis de 14H00-16H30	20 septembre	<i>Ehpad Blain : les Alternatives</i>
	27 septembre	<i>Ehpad Fay de Bretagne : prendre la décision</i>
	4 octobre	<i>Ehpad Campbon : choix et modalités</i>
	11 octobre	<i>Ehpad Savenay : financement</i>
	18 octobre	<i>Ehpad St Etienne de Montluc : place des proches</i>

DECOUVREZ ET TESTEZ DES OUTILS POUR LE QUOTIDIEN

VAY

Espace Léon Chiron – 12 route de Plessé

Les mercredis de 14h00 à 17h00	28 septembre	<i>Aide à la mobilité</i>
	12 octobre	<i>Incontinence et toilette</i>
	19 octobre	<i>Repas, hydratation, troubles alimentaires</i>
	26 octobre	<i>Activités et stimulation cognitive</i>
	9 novembre	<i>Troubles du comportement</i>

ETRE AIDANT

Les objectifs de ces ateliers sont de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez vous.

DERVAL

Salle bon accueil 1 A – place bon accueil

Les mercredis de 14h30 à 16h30	9 novembre	<i>Être reconnu et se reconnaître comme aidant</i>
	16 novembre	<i>La relation d'aide</i>
	23 novembre	<i>Reconnaître et comprendre ses émotions</i>
	30 novembre	<i>La santé des aidants</i>
	14 décembre	<i>Se faire aider quand on aide</i>



SE RESSOURCER, PRENDRE SOIN DE SOI pour continuer à prendre soin de l'autre

EMOTIONS ET RESSOURCES BIEN ETRE

Identifiez vos **émotions** face aux difficultés du quotidien « il m'énerve », « il m'envahit », « je suis en colère »... et découvrez des **outils pour mieux les gérer**.

FAY DE BRETAGNE

Salle de L'Isac – 11 rue de la mairie

1^{er} vendredi du mois 14H30-16H

2 septembre *Je n'arrive plus à communiquer*
7 octobre *Mon proche m'énerve*
4 novembre *Je suis triste*

GUEMENE PENFAO

Maison des Association 2 – 1 rue Jacques Prévert

4^{ème} vendredi du mois 14H30-16H

23 septembre *Je n'arrive plus à communiquer*
28 octobre *Mon proche m'énerve*
25 novembre *Je suis triste*
23 décembre *Je culpabilise*

Ma bulle bien être

Neuf ateliers pour se ressourcer et prendre soin de soi à travers l'aromatologie, la réflexologie palmaire et la socio esthétique.

Trois thématiques : être à l'écoute de ses émotions, être à l'écoute de son corps, vitalité et estime de soi.

FAY DE BRETAGNE

Salle de L'Isac – 11 rue de la mairie

Les vendredis de 14H30-16H00

Du 18 novembre au 27 janvier 2023

Après-midi bien être des aidants

Un moment de détente, de partage et découverte de divers ateliers : massages, méditation, café papote et atelier photo

NOZAY
Mercredi 21 septembre

Salle de l'étang

De 14h à 17h

En partenariat avec



Réflexologie plantaire- sur rendez vous

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression



SE DETENDRE, SE RENCONTRER

SEJOUR REPIT aidant/aidé

Pour rompre le quotidien et partage des moments de détente. Accompagnement des aidés pour les gestes de la vie quotidienne. Un séjour où chacun a des espaces spécifiques (aidants et aidés) et des moments partagés.

SAINT MOLF

Maison rivage- Kerguenec

2 séjours par an

Mai et septembre

475€/couple tout compris

SORTIE CONVIVIALE aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation.

**ST GILDAS DES
BOIS**

Salle des petits moulins- route de Guenrouet

**Vendredi
30 septembre -
15h00**

Goûter des
familles animé par
les p'tits buttés
Gratuit



BLAIN

Château de la Groulais- RDV parking du port

**Vendredi 23
septembre**

Visite, exposition
et goûter

6 € par couple

CHATEAUBRIANT

Bowling le Skittle – 10 place Ernest Bréant

**Vendredi 18
Novembre**

12 € par couple

CHATEAUBRIANT

Illumination de Noël – RDV Parking rue Denieul et gasteineau

**Vendredi 16
décembre**

Balade dans la ville
et chocolat chaud

6 € par couple

**Toutes nos activités sont sur inscription au
02 40 66 94 58**



S'INFORMER

POINT RELAIS DES PARTICULIER EMPLOYEUR

Vous avez un salarié en CESU, vous vous posez des questions sur son contrat, la réglementation, sa formation, les relations avec l'URSSAF....

Contactez **Eléonore Philibien au 02.40.66.94.58**



HALTE REPIT

Un lieu d'accueil

occasionnel et souple pour les personnes majeures malades et/ou en situation de handicap présentant ou non des troubles cognitifs

Activités
occupationnelles

jeux de société, de mémoire, activités artistiques et créatrices, motrices,...

VAY

Maison Boulo – 1 rue Principale

Lundi

-

Mercredi

13h30 à 17h30

Vendredi

Sur réservation selon les places disponibles

Inscription et renseignements au
02.40.66.94.58

Tarif : 13€ - forfait après-midi



RELAYAGE A DOMICILE

Relais auprès du proche aidé par le même professionnel dans l'accompagnement à la vie quotidienne - 24h/24 de 36h à 6jours consécutifs

Renseignements au
02.40.53.99.99 ou
02.40.66.94.58

Tarif : 7€/heure- tarif 2022

Service co-porté par : Alfarepit,
Admr et Apei ouest 44

Poledesaidantsapeiouest44.fr

Activités des partenaires

GROUPE D'ÉCHANGES

REDON

Dernier vendredi du mois
02.99.71.21.21



NORT SUR
ERDRE

3^{ème} jeudi du mois
02.28.02.25.45



CHATEAUBRIANT

1^{er} vendredi du mois
02.40.81.29.92



THEATRE

COUERON

Comme une ritournelle

Dimanche 23 octobre
15h00

Salle de l'estuaire

Réservation au
06.70.60.33.71



*AU PROFIT DE L'association
ALFA répit*

CONFERENCE INTERACTIVE

ROUGE

**J'aide mon proche.
Et moi qui m'aide ?**

**Mardi 13 septembre
14h30**

**Espace Herminette – 14 rue
st joseph**

**Animé par l'équipe Alfa
répit**

SPECTACLE INTERACTIF

DERVAL

Tous AIDANTS



**Samedi 15 octobre
18h00**

**Salle de la vallée de la chère
Rue des la salle des fêtes**

**Par la Compagnie Casus
Délires**

**Vous souhaitez nous rencontrer,
Prenez rendez-vous, nous vous recevrons à proximité
de chez Vous**



02 40 66 94 58
contact@alfarepit.fr



Site internet : www.alfarepit.fr