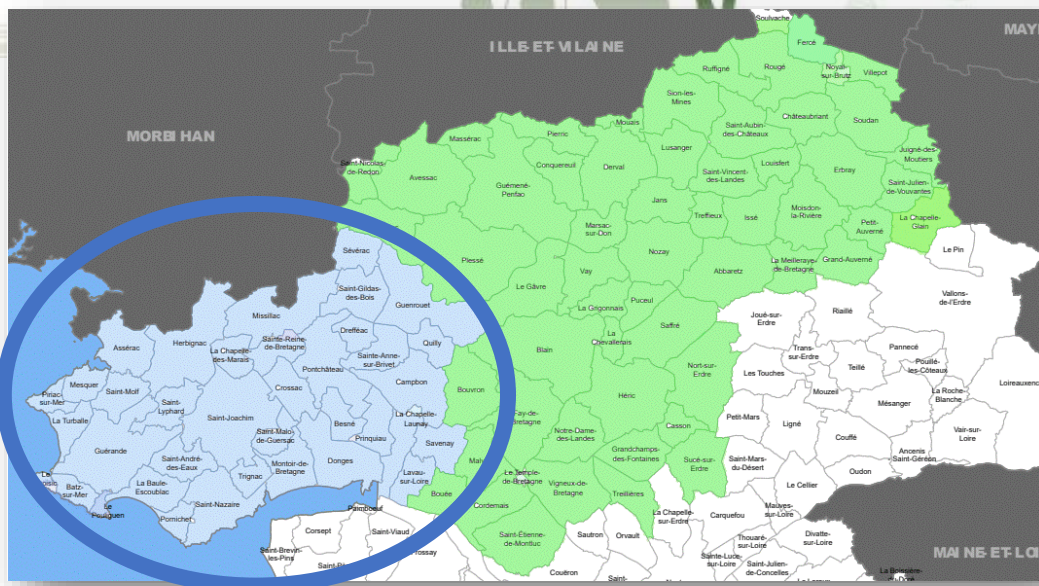




Relais des aidants

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
OUEST



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.

PORNICHET Halte répit -71C av St Sébastien

1^{er} lundi du mois. 14H30-16H30	5 septembre	<i>La relation à l'épreuve de la maladie</i>
	3 octobre	<i>Être attentif à sa respiration</i>
	7 novembre	<i>Et moi, qui m'aide ?</i>
	5 décembre	<i>Les bienfaits du rire</i>

SAVENAY Le logis du chêne vert – 10 place de l'hôtel de ville

3^{ème} lundi du mois. 15H00-16H30	19 septembre	<i>La relation à l'épreuve de la maladie</i>
	17 octobre	<i>Être attentif à sa respiration</i>
	21 novembre	<i>Et moi, qui m'aide ?</i>
	19 décembre	<i>Les bienfaits du rire</i>

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » route de Saillé

3^{ème} vendredi du mois. 14H30-16H30	16 septembre	<i>La relation à l'épreuve de la maladie</i>
	21 octobre	<i>Être attentif à sa respiration</i>
	18 novembre	<i>Et moi, qui m'aide ?</i>
	16 décembre	<i>Les bienfaits du rire</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. Co-animé par une psychologue et un ancien aidant.

PORNICHET Halte répit -71C av St Sébastien

Cycle de 3 rencontres	Les jeudis de 14h30 à 16h30	8 septembre
		22 septembre
		13 octobre



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

PARKINSON ET APPARENTES

GUERANDE

Salle de l'hermine – CCAS 11 rue des Saulniers

Les lundis de
15H-16H30

12 septembre	<i>Comprendre la maladie</i>
19 septembre	<i>Troubles de la parole et de la déglutition</i>
26 septembre	<i>Parkinson et motricité</i>
3 octobre	<i>Vécu du malade et de ses proches</i>
10 octobre	<i>Ressources et limites de l'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

PORNICHET

Halte répit -71C av St Sébastien

Les mercredis de
14h à 17h

16 novembre	<i>Aide à la mobilité</i>
23 novembre	<i>Incontinence et toilette</i>
30 novembre	<i>Repas, hydratation, troubles alimentaires</i>
7 décembre	<i>Activités et stimulation cognitive</i>
14 décembre	<i>Troubles du comportement</i>

CONFERENCE

« *Aider ses parents qui vieillissent sans se laisser déborder* »

PONTCHATEAU

Médiathèque- 3 rue des Châtelliers

Mardi 13 septembre

15h-16h30

Animé par le Relais des aidants



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**.

CHAPELLE DES MARAIS

Espace la chaumière – rue Coilly

2 ^{ème} vendredi du mois 14H30-16H30	9 septembre	<i>Je n'arrive plus à communiquer</i>
	14 octobre	<i>Mon proche m'énerve</i>
	18 novembre	<i>Je suis triste</i>
	9 décembre	<i>Je me culpabilise</i>

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.

PORNICHET

Halte répit -71C av St Sébastien

Les vendredis de
14H30-16H00

Du 2 septembre
au 28 octobre

Réflexologie plantaire- *sur rendez vous*

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression

PORNICHET

Halte répit -71C av Saint sébastien

SAINT GILDAS DES BOIS

29 Rue du Docteur Proux



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

Gouter des familles
animé par
les p'tits buttés
Gratuit



PONTCHATEAU Salle de la boule d'or

Mercredi 12 octobre
15h00

Conférence spectacle
« les bienfaits du rire sur
la santé »



SAINT NAZAIRE - LOTO au Profit d'ALFA REPIT

Mardi 4 octobre
15h00

Domitys - 67 Rte
de Guindreff

Organisé par le Lions
Club et la résidence des
portes de l'Atlantique

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**

Mesures de protection : habilitation familiale, tutelle, curatelle..

ST ANNE SUR BRIVET

Salle polyvalente

Mardi 20 septembre

Congé proche aidant

ST NAZAIRE **Domitys - 67 Rte de Guindreff** Animé par Alfa repit

???

Conférence « aider ses parents qui vieillissent »

PONCHÂTEAU Médiathèque- 3 rue du Châtellier

Mardi 13 septembre 15h



HALTE REPIT *Sur réservation selon les places disponibles*

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,...

PORNICHET

71c Av st Sébastien

Lundi/mercredi/jeudi
Samedi
13h30 à 17h30

Mardi/vendredi :
9h30-12h30
13h30-17h30

Mercredi : Qi Gong adapté
10h30 à 11h30

GUERANDE

Rez de jardin de la Résidence les Saulniers-
entrée par l'impasse Corbon

Mardis/jeudis
13h30-17h30

Inscription et
renseignements au
02.40.66.94.58

Tarif : de 4€ atelier
à 19€ forfait après-midi



RELAYAGE A DOMICILE

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

Renseignements au
02.40.53.99.99

Tarif : 7€/heure- tarif 2022

Service co-porté par : Alfa Répit, l'Admr
et l'APEI ouest 44

Poledesaidantsapeiouest44.fr

Activités des partenaires

GROUPE D'ECHANGES

ST JOACHIM

Jeudi 1 fois par mois
Tel 06.87.49.95.63



LE POULIGUEN

Le 2^{ème} samedi du mois
de 9h30 à 12h
06.14.50.13.48



TRIGNAC

Médiathèque municipale
rue Emile Combes

Mardi 13 septembre : qu'est-ce qu'une équipe
Spécialisée Alzheimer ?

Mardi 27 septembre : le toucher-massage

Mardi 11 octobre : balade de l'été indien

Mardi 25 octobre : souvenirs de l'école d'antan

Mardi 8 novembre : découverte des casques de
réalité virtuelle

Mardi 22 novembre : la communication par la
validation

Mardi 13 décembre : découverte du galet
sonore

— UNION —
BISTROT MEMOIRE

Tel 02.40.45.85.55

ATELIERS BIEN ÊTRE

ST JOACHIM

Ateliers socio esthétique,
Ecriture, Qi Gong
Tel 06.87.49.95.63



PERMANENCE ISTF

Information et accompagnement pour les dossiers de mesures de protection :
habilitation familiale, tutelle curatelle

PONTCHATEAU Clic Au fil de l'âge-
4 allée Denis Papin

2^{ème} mardi du mois
14h-17h



DEPISTAGE AUDITIF ET CONFERENCE

PORNICHET

Halte répit - 71 c av saint sébastien

Jeudi 24 Novembre
9h-13h

Dépistage auditif gratuit et rapide (20mn)

14h00-Conférence sur l'importance de prendre soin de son audition

CONFERENCE : « *Booster vos défenses immunitaires* »

ST NAZAIRE

Domitys - 67 Rte de Guindreff

Date à venir
10h-12h

REUNION D'INFORMATION : « *Le CESU, Comment ça marche ?* »

ST NAZAIRE

Domitys - 67 Rte de Guindreff

Date à venir
14h-16h



CINE DEBAT: « *une grande bouffée d'amour* »

LA BAULE

EHPAD Les Corallines – 11 av des corallines

Sylvain Siboni avec un vocabulaire accessible à tous, nous fait ressentir les troubles de ses patients Alzheimer et mesurer le chemin que lui et son équipe à l'hôpital Charles Foix d'Ivry-sur-Seine parcourent pour les accompagner.

Comprendre la maladie d'Alzheimer c'est aussi comprendre le fonctionnement de notre propre cerveau, à nous « les valides ». Comprendre ce qui nous donne le goût de vivre.

Mercredi 21 septembre 18 H Animé par le Relais des aidants

**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