



**Cafés Répit**  
Groupes de parole



**Ateliers boîte à outils** et  
« *comprendre pour mieux accompagner* »



**Ateliers convivialité**  
Gestion du stress  
Bien être



**Séjours répit et sorties**  
conviviales



**Halte répit et activités**  
adaptées



**Information et Centre**  
documentaire



# Al'Fa Répit

## RELAIS DES AIDANTS

ACTIVITES PROPOSEES AUX FAMILLES 2019(\*)



(\*) D'autres activités pourront venir se rajouter en cours d'année.

Des **flyers spécifiques aux rencontres** sont à disposition ainsi que des **programmes édités tous les 2 à 3 mois**.

A télécharger sur notre site ou transmis par simple demande.

## Al'Fa Répit – Le Relais des Aidants

Le Relais des aidants Al'Fa Répit est spécifiquement dédié à toute personne (conjoint, enfants, voisins....) qui aide un proche en situation de dépendance ou de maladie, particulièrement les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, Parkinson et maladies apparentées.

Les **aidants** peuvent bénéficier, à leur demande et à leur rythme, de différentes **actions de soutien et d'accompagnement** proposées par le relais :

### Ecoute et soutien pour les aidants

#### **Objectifs :**

- Offrir écoute, informations et espace de ressourcement et de bien-être aux proches aidants ;
- Participer à l'accompagnement et l'anticipation des décisions dans les différentes phases de la maladie.
- Permanence physique et téléphonique
- Groupes d'expression
- Soutien individualisé
- Réunions collectives d'information et de formation
- Cafés répit
- Accompagnement dans les transitions

### Accompagnement vers des solutions de répit

**Objectifs :** favoriser l'accès aux dispositifs de répit (accueil de jour, de nuit, hébergement temporaire, halte répit, répit à domicile,...)

### Maintien de la vie sociale du couple aidant-aidé

Les activités proposées par le Relais des aidants ont pour objectif de permettre aux personnes en situation d'aider un proche de se ressourcer, de prendre une juste distance dans leur accompagnement en prenant du temps pour soi. Elles permettent une passerelle vers les activités proposées sur le territoire.

**Toute personne en lien ou non avec l'accueil de jour Al'Fa Répit** peut bénéficier du Relais des aidants.

Lors des ateliers du relais des aidants, **un accueil occasionnel des personnes malades est proposé.**

## Table des matières

Cafés répit et groupes de parole.....	p.4
Ateliers boîte à outils et « <i>comprendre pour mieux accompagner</i> ».....	p.5
Ateliers convivialité bien être, gestion du stress.....	p.7
Séjours et sorties conviviales.....	p.9
Halte répit et activités adaptées.....	p.10
Information et Centre documentaire.....	p.11

### Conditions d'accès :

- Accompagner un proche ayant un trouble neurocognitif, en perte d'autonomie du fait de la maladie ou de l'âge.
- Il est proposé une adhésion à l'association (10€ pour l'année civile)
- La participation se fait sur inscription (sauf pour les cafés répit)
- Selon les activités, il peut y avoir :
  - o Un nombre de places limité par ateliers,
  - o Un nombre maximum d'ateliers par bénéficiaire,
  - o Une participation financière.
- Des évaluations des ateliers seront réalisées, merci d'y répondre afin d'adapter nos prestations à vos besoins.

**Assemblée  
Générale** Association  
Al'Fa Répit **samedi 27  
avril 2019**  
15h00  
Salle Polyvalente  
DREFFEAC



**PORNICHET**  
**La halte répit**  
**Déménagement** au  
71 av Saint Sébastien  
en 2019



**Cafés Répit et groupes de parole 2019**

Un rendez-vous pour s'informer et échanger sur l'accompagnement au quotidien de la maladie.  
 Le café répit permet de se retrouver dans un lieu neutre, convivial et ouvert à tout public (famille, aidant, professionnel...)  
 Une psychologue apporte éclairage sur un thème et encourage le débat et les échanges avec les participants.  
 Un bénévole est présent pour accueillir les personnes malades qui ne participeraient pas aux échanges.  
 Libre, anonyme et gratuit dans un esprit convivial.  
 Pas d'inscription préalable.

<b>BLAIN</b> <b>Médiathèque le puits au chat-</b> passage Sophie Scholl  <b>Les jeudis de 14h30 à 16h30</b>  17 janvier                      20 juin 21 février                      19 septembre 21 mars                          17 octobre 18 avril                          21 novembre 16 mai                            19 décembre	<b>GUERANDE</b> <b>Salon de thé le Céladon, 3 rue des lauriers</b>  <b>Les vendredis de 14h30 à 16h30</b>  22 février                      20 septembre 22 mars                          18 octobre 19 avril                          22 novembre 17 mai                            20 décembre 21 juin
<b>PORNICHET</b> <b>La halte répit</b>  <b>Les lundis de 10h30 à 12h30</b>  7 janvier                        3 juin 11 février                      2 septembre 4 mars                            7 octobre 1er avril                        4 novembre 6 mai                              2 décembre	<b>RESEAU DES BIBLIOTHEQUES PONTCHATEAU/ST GILDAS DES BOIS</b> Café itinérant sur les bibliothèques du territoire  <b>Les jeudis de 14h30 à 16h30</b>  10 janvier (Pontchateau)    12 septembre (St Gildas ) 14 février (Pontchateau)    10 octobre (St Gildas ) 14 mars (Pontchateau)       14 novembre (St Gildas ) 11 avril (Missillac)        12 décembre (Pontchateau) 9 mai (Missillac) 13 juin (Missillac)
<b>D'autres lieux de parole sur le territoire proche de chez vous :</b>	
<b>CORDEMAIS :</b> groupe de parole aidants/aidés (maladie Alzheimer) - Renseignements au 02.40.57.80.75	<b>SAINT NAZAIRE :</b> Café Mémoire (France Alzheimer) dernier vendredi du mois 15h/17h O jardin Gourmand - tel : 02.40.53.63.63
Groupe parole <b>après la perte de son proche</b> <i>(Sur invitation)</i>	Groupe parole <b>après l'entrée en établissement de son proche</b> <i>(Sur invitation)</i>
<b>« Ateliers autrement dit » :</b> Atelier à la recherche du mieux-être : exprimer son mal être et identifier ses ressources	<b>« Super zaidant »</b> identifier les ressources à disposition sur le territoire



**Ateliers boîte à outils**  
et « *comprendre pour mieux accompagner* »

Cycles de 5 à 6 ateliers formation qui permettent de mieux comprendre, cheminer dans l'accompagnement.  
Recevoir des informations, limiter les fausses représentations, permet de devenir acteur du parcours.  
Des ateliers qui favorisent les échanges, le lien social et la convivialité

<b>SCLEROSE EN PLAQUES</b> Comprendre les troubles, ajuster son comportement, partager ses trucs et astuces.	<b>PORNICHET</b> Les lundis de 14h à 17h Du 11 mars au 15 avril 2019
<b>FORMATION DES AIDANTS</b>  Se questionner, analyser sa situation, connaître les ressources ( <i>toute maladie et handicap</i> )	<b>SAINT NICOLAS DE REDON</b> Les mardis de 14h à 17h Du 15 janvier au 19 février 2019 <b>BLAIN</b> Les mardis de 14h à 17h Du 12 novembre au 17 décembre <b>PEN BRON – LA TURBALLE</b> Dates à définir 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>nd</sup> semestre 2019 Tel : 02 40 45 85 15
<b>MALADIES NEURO COGNITIVES</b> (Alzheimer, Parkinson,...) Comprendre les troubles, ajuster son comportement, partager ses trucs et astuces.	<b>PORNICHET</b> Les lundis de 14h à 17h Du 30 septembre au 4 novembre 2019
<b>ALZHEIMER et apparentés</b>  « Alzheimer Autrement » allie éclairage théorique (pour mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et ses troubles apparentés) et outils pratiques (afin de mieux communiquer avec son proche malade et accorder sa relation au quotidien, en prenant soins de chacun).	<b>PORNICHET – RESIDENCE CRIESKER</b> de 14h à 17h30, aux dates suivantes : <ul style="list-style-type: none"><li>• lundi 28 janvier 2019</li><li>• vendredi 1<sup>er</sup> mars 2019</li><li>• vendredi 8 mars 2019</li><li>• vendredi 5 avril 2019.</li></ul> TEL : 02.28.55.03.20
<b>PARKINSON et apparentés :</b> Comprendre les troubles, ajuster son comportement, partager ses trucs et astuces.	<b>HERBIGNAC</b> Les mardis de 14h30 à 16h30 Du 14 mai au 25 juin 2019
<b>PARKINSON et apparentés :</b> Comprendre les troubles, ajuster son comportement, partager ses trucs et astuces.	<b>DREFFEAC</b> Les samedis de 10h à 12h Du 2/9/16/23 et 30 mars
<b>BOITE A OUTILS</b> Outils concrets autour de la mobilisation, des transferts, l'alimentation, la continence et l'hygiène et des activités à proposer	<b>SAINT GILDAS DES BOIS</b> Les mercredis de 14h à 17h Du 20-27 mars, 3 -10 et 24 avril 2019



<b>BOITE A OUTILS</b>	<b>PORNICHET</b>
Outils concrets autour de la mobilisation, des transferts, l'alimentation, la continence et l'hygiène et des activités à proposer	Les lundis de 14h à 17h Du 18 novembre au 16 décembre 2019
<b>CHANGER DE DOMICILE, aller vers le collectif</b>	<b>SECTEUR Loire et Sillon</b> (cycle itinérant sur 5 établissements Ehpad) Les vendredis de 14h à 17h Du 10 mai au 14 juin 2019
Préparer une entrée en établissement : qui prend la décision, le financement et les aides, la place des proches	<b>SECTEUR Presqu'île</b> (cycle itinérant sur 5 établissements Ehpad) Les jeudis de 14h à 17h 24-31 octobre 7-28 novembre et 5 décembre 2019



Nouvelle édition du forum

## « Aider un proche, l'accompagner sans s'épuiser »

Rendez-vous le **jeudi 3 octobre** à l'hippodrome de Pornichet

De 10h00 à 16h30 **un temps d'information et de rencontres** avec les associations, services et établissements du territoire. Découvrir de nouvelles solutions, des idées pour mieux vivre au quotidien et se faire aider-

Et à 17h00 **spectacle « tous aidants »** avec la compagnie Casus Délires



Ateliers **convivialité**  
**Gestion du stress**  
**Bien être**

- Se rencontrer,
- Faire l'expérience de prendre soin de soi, par le bien être
- Prendre du recul face au quotidien
- Amener le proche aidant à prendre contact avec des activités pour lui.

**REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

La Réflexologie Intégrative apporte **relaxation, soutien physique et psychique**. Elle aide à retrouver une bonne santé et à avancer dans sa vie.  
Elle s'appuie sur des massages de zones réflexes situées sur le pied et la voûte plantaire.  
la réflexologie plantaire permet de combattre le stress mais aussi les tensions du corps

**PORNICHET -halte répit**

Séance individuelle sur rendez-vous  
6 séances maximum sur l'année.

**MEDITATION PLEINE CONSCIENCE**

En groupe (maximum 6 personnes)  
La pratique de la méditation pleine conscience consiste à porter attention à ce qui est là, dans le moment présent.  
Le principe est d'entraîner l'esprit à se libérer du flot de pensées en concentrant toute son attention sur un sujet précis comme sa respiration.  
Les bienfaits de la méditation quotidiennes sont la diminution de l'anxiété et un renforcement du système immunitaire.

**PORNICHET- halte répit**  
**ST GILDAS des BOIS**

St GILDAS des BOIS  
Lundis 14h30-16h30  
13- 20- 27mai et 3 juin

PORNICHET  
Vendredi 14h30-16h30  
27 sept- 11 -25 oct

**AIDANTS, ROMPRE LA SOLITUDE**

**Se retrouver autour de jeux mémoire**

Ateliers en groupe pour les aidants

Objectifs :

- Comprendre les problèmes de mémoire ;
- Découvrir les stratégies de mémorisation ;
- Stimuler sa mémoire ;
- Se rencontrer entre pairs.

Déroulement :

Cycle de 4 ateliers de 2h00 avec exercices ludiques et pratiques.

**DREFFEAC**

**PORNICHET-halte répit**

DREFFEAC  
Lundi 14h30-16h30  
14-21-28 Janvier et 4 février

PORNICHET  
Jeudi 14h30-16h30  
4 -11-18 et 25 juillet

**ATELIERS CHANTS ET CHORALE**

**autour de la chanson française**

Ateliers en couple aidant-aidé

Animé par un chef de chœur

Objectifs :

- Faire se rencontrer les aidants ;
- Travailler sur la respiration ;
- Réduire anxiété ;
- Vivre des moments de plaisir et de détente en couple

**SAINT NAZAIRE – Prezegat**  
**Salle Brassens- rue auguste Renoir**

Mardis de 14h15 à 15h45 :  
8 et 22 janvier- 5 février  
5 et 19 mars – 2 et 30 avril  
14 et 28 mai – 11 et 25 juin

*Atelier proposé en partenariat*

**Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de Loire-Atlantique : agirseniorsloire-atlantique.fr**

*Activités prévisio*



<b>ATELIER ART-THERAPIE</b>	<b>PORNICHET- halte répit ST GILDAS des BOIS</b>
-----------------------------	--

Ateliers en couple aidant-aidé  
Expression artistique et corporelle

10 séances.  
Dates à définir

Le groupe d'aidants en atelier avec l'intervenant et le groupe d'aidés avec un professionnel d'Al'Fa répit.  
Suivi d'un temps de convivialité commun.

**PORNICHET**  
1<sup>er</sup> semestre 2019

Objectifs :

- Rompre l'isolement, créer du lien social ;
- Découvrir ses talents ;
- Favoriser l'expression non verbale ;
- Renforcer l'estime de soi ;
- Travailler sur les fonctions cognitives et les mémoires

**St GILDAS des BOIS**  
2<sup>nd</sup> semestre 2019



<b>CONFERENCES</b>	<b>Apprendre à s'occuper de soi quand on est aidant</b>
--------------------	---

<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir des outils pour soi et mieux accompagner</li> </ul>	<p><b>PONTCHATEAU</b> Médiathèque</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La méditation pleine conscience</b> lundi 6 Mai</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>L'art thérapie</b> : lundi 16 septembre</li> </ul>
--	---



Atelier de 10h à 14h pour les aidants (10 €/atelier)  
Apports théoriques avec Elisa Cloteau nutritionniste, suivis d'un atelier pratique et d'un repas partagé avec son proche aidé.  
Pendant que les aidants bénéficient de l'atelier, les aidés sont accompagnés par l'équipe de la halte répit (9 €/atelier).

<b>PORNICHET – HALTE REPIT</b>	
--------------------------------	--

Place de l'alimentation dans la gestion des émotions	Jeudi 24 janvier 2019
Parkinson et alimentation	Jeudi 20 juin 2019
Le cerveau et ses besoins alimentaires	Jeudi 24 octobre 2019





## Séjours et sorties conviviales

### Objectifs :

- Sortir ou partir avec son proche pour se détendre dans le cadre d'un projet d'accompagnement, avec un soutien.
- Rencontrer d'autres personnes vivant les mêmes difficultés, dans la convivialité.
- Vivre des moments de plaisir et de détente en couple.

### **SEJOURS AIDANTS-AIDES (8 jours du vendredi au vendredi)**

Au Village répit Familles à Fondettes (37)

Se ressourcer dans un lieu adapté, avec le soutien d'une équipe médico-sociale présente 24h/24.

Possibilité de participer à un programme de loisirs adapté

Site : [www.vrf.fr](http://www.vrf.fr)

1 <sup>er</sup> au 8 février	19 au 24 avril
13 au 20 septembre	<i>Transport organisé par Al'Fa Répit</i>

### **SORTIES CONVIVIALES MENSUELLE**

Selon les lieux avec repas ou collation

Sur inscription, places limitées

Tarif en fonction des lieux : 6 à 12 euros)

Mardi 28 février	BLAIN	Visite musée de l'imprimerie ancienne et goûter
Vendredi 15 mars	PONTCHATEAU	Visite musée et calvaire de Pontchâteau
Jeudi 4 avril	FEGREAC	Promenade canal Nantes a Brest et goûter
Mercredi 15 mai	SAINT NAZAIRE	Visite musée de la base sous-marine ou promenade bois Joalland selon météo
Lundi 24 Juin	HERBIGNAC	Château de Ranrouet
Mardi 16 juillet	PLESSE	Jardin de pirouettes
Vendredi 9 août	SEVERAC	Pique-nique et jeux autour de l'étang
Lundi 9 septembre	MALVILLE	Château du Goust + resto
Mardi 15 octobre	LE GAVRE	Forêt et musée de la forêt
Vendredi 15 novem	GUERANDE	Remparts et crêperie
Mercredi 18 décem	PORNICHET	Cuisine en fête autour du chocolat



**HALTE Répit** pour toute personne majeure en situation d'handicap physique, mental ou souffrant de troubles de la mémoire

§

## Ateliers d'activités adaptées

<p><b>HALTE REPIT</b> au temps pour moi</p> <p>Accueil occasionnel (2 à 4h maximum) des personnes malades ou handicapées, présentant ou non des troubles cognitifs. Des activités occupationnelles : jeux de société, de mémoire, activité physique, manuelles, artistiques, musicales.....</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proposer un temps d'activité adaptée</li> <li>- Favoriser la vie sociale et relationnelle de la personne</li> <li>- Libérer l'aidant en proposant un répit occasionnel</li> </ul> <p><i>Tarif de 3 à 5 €/heure selon le lieu de résidence Pour faciliter l'accès aux ateliers et formations destinéeaux aidants, l'accueil des personnes malades est proposé au tarif unique de 3€ de l'heure.</i></p>	<p><b>PORNICHET</b> -71 avenue de Saint Sébastien</p> <p><b><u>Ouvertures</u></b></p> <p><u>Lundis</u> : 13h30-17h30</p> <p><u>Mardis-Mercredis-Jeudis-Vendredis</u>: 9h30-12h00 et 13h30-17h30</p> <p><u>Samedis</u> : 13h30-17h30</p>
<p><b>ATELIERS COGNITIFS</b></p> <p>Pour les personnes avec des troubles de la mémoire légers à modérés. Autour du mot, du vocabulaire, des chiffres, de l'orientation....</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoriser les capacités préservées</li> <li>- Maintenir les contacts sociaux</li> <li>- Travailler l'estime de soi</li> <li>- Prendre du plaisir</li> </ul>	<p><b>DREFFEAC - PORNICHET</b></p> <p><b><u>PORNICHET :</u></b> Mercredi de 10h à 12h Vendredi de 10h à 12h</p> <p><b><u>DREFFEAC :</u></b> Mardis de 14h30 à 16h30</p>
<p><b>JOURNEE PARKINSON</b></p> <p>Une journée avec des ateliers spécifiques : activité <b>gym adaptée, expression orale et phonique</b>, activité <b>cognitive</b> et activité de <b>motricité globale et fine</b> tout en respectant la fatigabilité, la convivialité et le plaisir avec un repas partagé.</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir les capacités fonctionnelles et cognitives</li> <li>- Maintenir les liens sociaux</li> <li>- Faciliter l'expression sur le vécu</li> </ul>	<p><b>PORNICHET- halte répit</b></p> <p>Mercredi de 10h30 à 16h30</p>
<p><b>QI GONG</b> : gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise</p> <p>Il vise l'entretien global de la santé, l'équilibre émotionnel, l'unité corps et esprit. Les exercices alternent postures statiques, mouvements, automassages, marches. La rigidité, la tension musculaire et la fatigabilité se trouvent améliorées.</p> <p>Ce sont aussi des moments de calme et de détente. On y échange dans la confiance et l'énergie du groupe porte chacun.</p>	<p><b>PORNICHET- halte répit</b></p> <p><b><u>Deux niveaux</u></b></p> <p>Mardis de 14h15 à 15h15 (Qi Gong assis)</p> <p>Mercredis de 11h à 12h (Qi gong debout)</p>



Se documenter, s'informer à travers des ouvrages issus de professionnels et des témoignages

## Information et Centre documentaire

### UN ESPACE DOCUMENTAIRE A DISPOSITION

Près de 450 références (ouvrages, revues et DVD) sont disponibles au prêt pour comprendre la maladie et vous apporter des outils.

Les thématiques portent sur les maladies (Alzheimer, Charcot, Sclérose en plaque, Accident Vasculaire Cérébral, Parkinson, Aphasie primaire progressive....), l'avancée en âge, la dépendance, les aides, l'entrée en établissement, les activités possibles, les mesures de protection, la situation d'aidant, la communication, l'ergonomie, la fin de vie...

Des ouvrages ressources, témoignages pour un public adulte mais aussi enfant et adolescent.

La liste des ouvrages disponibles est consultable sur le site [www.alfarepit.fr](http://www.alfarepit.fr) page relais des aidants,



l'icône est dans la rubrique centre documentaire

### UN RELAIS DES INFORMATIONS du RELAIS DES AIDANTS et DES PARTENAIRES

Vous trouverez sur le site [www.alfarepit.fr](http://www.alfarepit.fr) les informations des partenaires : conférences, rencontres, formations, expositions, théâtre...

Rendez-vous sur la page d'accueil et déroulez le menu des actualités à la une à l'aide de la flèche, à droite ou à gauche du bandeau



### DES ENTRETIENS TELEPHONIQUE OU EN FACE A FACE SUR SITE OU A DOMICILE

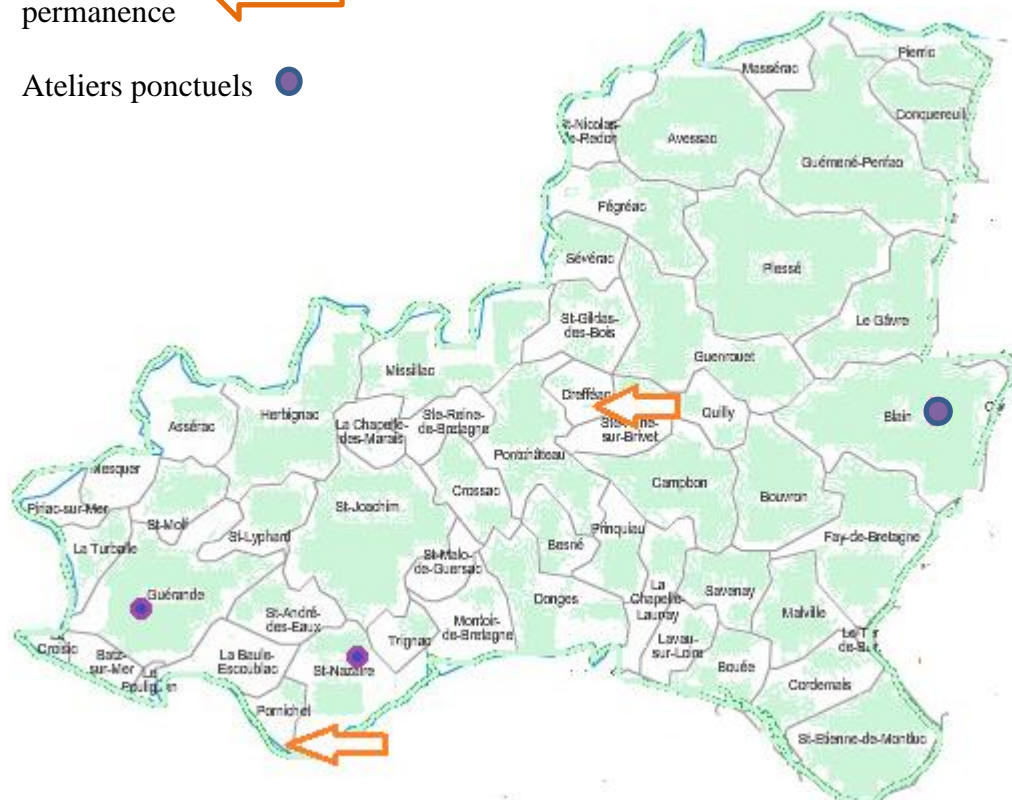
### PORNICHET DREFFEAC

## Territoire d'intervention :

Lieu de  
permanence



Ateliers ponctuels



## Al'Fa Répît – Le Relais des aidants

13 place de l'Eglise  
44530 **DREFFEAC**

71 avenue de saint Sébastien  
44380 **PORNICHET**

Tel : 02.40.66.94.58  
Mail : [contact@alfarepit.fr](mailto:contact@alfarepit.fr)

Site : [www.alfarepit.fr](http://www.alfarepit.fr)