



# Relais des aidants

Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche.



J  
a  
n  
v  
i  
e  
r  
  
à  
  
m  
a  
r  
s

### Relais des aidants

#### NORD LOIRE

Lorène MARIETTE  
Responsable

### Relais des aidants

#### ESTUAIRE

Soasig CHOCUN  
Responsable



2024  
SECTEUR  
NORD  
LOIRE

# ANTENNE ITINERANTE DU RELAIS DES AIDANTS

## Espace ressources dédié aux proches aidants



**Vous aidez un proche, nous venons vers vous !**

*Rencontres, informations sur les formes d'accompagnement proposées aux proches aidants de personnes atteintes de maladies neuro évolutives.*

*D'autres dates et d'autres villes sont à venir.*

*Également présents sur les sites du Centre Hospitalier à Châteaubriant et à Nozay*

### PERMANENCES - Antenne Itinérante –

**ABBARETZ** – Place de la mairie **9h30 à 12h30**

**Mercredi** 24 janvier, 28 février, 27 mars

**AVESSAC** – Place de l'église **9h30 à 12h**

**Mercredi** 17 janvier, 20 mars

**CHÂTEAUBRIANT**

Pause massage : **Jeudi** 8 février **10h30 à 12h**

Sophrologie : **Mardi** 16 janvier- **lundi** 26 février **14h30 à 15h30**

**Lundi** 11 mars **16h à 17h**

**DERVAL** – Place bon accueil

Pause massage : **Vendredi** 26 janvier **14h à 15h30**

**ERBRAY** – Place de la mairie **10h à 12h**

**Mardi** 23 janvier, 27 février, 26 mars

**GUEMENE PENFAO** – Place de l'église **9h30 à 12h**

**Vendredi** 26 janvier, 23 février, 29 mars

**HERIC** – Place St Pierre **14h à 16h30**

**Jeudi** 4 janvier, 7 mars

**SION-LES-MINES** – Place de l'église de **9h30 à 11h30**

**Mardi** 9 janvier, 13 février, 12 mars

Sophrologie : **Mardi** 13 février - **Lundi** 11 mars **14h à 15h**

**SAINT VINCENT DES LANDES** – Place des Forges - **14h30 à 16h30**

**Vendredi** 19 janvier, 16 février, 22 mars

**SAFFRE** – Place de la mairie **de 15h à 17h30**

**Vendredi** 12 janvier, 2 février, 8 mars

Pause massage : **Lundi** 25 mars **10h30 à 12h**

**VAY** – Place de la mairie

Sophrologie : **Lundi** 12 février - **Lundi** 4 mars **15h30 à 16h30**

**VIGNEUX DE BRETAGNE** - Parking étang du Choizeau **de 14h à 16h**

**Lundi** 19 février, 18 mars

Ateliers : sur inscription (6 aidants maximum) gratuit

Pause massage : Découvrir des gestes simples d'automassage pour soi et pour l'autre

Sophrologie : techniques de relaxation, de respiration

Date à retenir

**ASSEMBLEE GENERALE  
Ordinaire ALFa répit**

**SAMEDI 13 AVRIL 2023  
14H30**

Salle « espace culturel et sportif »

Suivie d'un temps convivial





## 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 puit du chat – passage Sophie Scholl

<b>3<sup>ème</sup> jeudi du mois 14H30-16H30</b>	18 janvier	Après le diagnostic, quel accompagnement ?
	15 février	Découvrir les outils antistress
	21 mars	Peut-on conduire quand il y a un diagnostic de maladie de la mémoire ?

### **VAY** Salle Léon Chiron – 12 route de plessé

<b>1<sup>er</sup> mercredi du mois 14H30-16H30</b>	3 janvier	Après le diagnostic, quel accompagnement ?
	7 février	Découvrir les outils antistress
	6 mars	Peut-on conduire quand il y a un diagnostic de maladie de la mémoire ?



## ESPACE DES AIDANTS

### **C'est quoi et pour qui**

Mis en place par le CLIC Erdre et Gesvres et du Pays de Blain, l'espace des aidants est un lieu de rencontres, d'échanges et de soutien aux aidants, à tous ceux qui accompagnent au quotidien un proche en perte d'autonomie du fait de l'âge ou de la maladie  
**GRATUIT, sur inscription au 02.28.02.25.45**

#### **TREILLERES**

Domitys  
6 av Charles de Gaulles

#### **Jeudis de 14h à 16h30**

18/01/2024-15/02/2024-21/03/2024  
18/04/2024

### **Qu'est-ce qu'on y fait**

Par groupe de 12 personnes maximum, la première partie de l'atelier est dédiée à un **temps d'échanges** coanimé par une psychologue et une coordinatrice du CLIC. La seconde partie de l'atelier, est consacrée à un **temps pour soi**, à un moment de relaxation et de gestion des émotions, mené par une sophrologue

#### **NORT SUR ERDRE**

Maison de l'emploi et de la formation  
2 bis pl du champ de Foire

#### **Jeudis de 14h à 16h30**

11/01/2024- 01/02/2024-07/03/2024-  
04/04/2024



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

### VAY - REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – SUR RENDEZ-VOUS

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression

### GUEMENE-PENFAO – Dans l'antenne mobile - Mieux gérer ses émotions

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| Vendredi 26 janvier : | • La cohérence cardiaque et la respiration           |
| Vendredi 23 février : | • L'alimentation et la prévention des fausses routes |
| Vendredi 29 mars :    | • Identifier les risques de chutes à domicile.       |

### Ateliers – Dans l'antenne itinérante - Sophrologie et pause massage - GRATUIT

#### Sophrologie :

##### **CHÂTEAUBRIANT**

Mardi 16 janvier - lundi 26 février de 14h30 à 15h30

Lundi 11 mars De 16h à 17h

##### **VAY**

Lundi 12 février - Lundi 4mars de 15h30 à 16h30

##### **SION-LES-MINES**

Mardi 13 février - Lundi 11 mars de 14h à 15h

#### Techniques d'automassages pour soi et pour l'autre :

##### **CHÂTEAUBRIANT**

Jeudi 8 février 10h30 à 12h

##### **DERVAL**

Vendredi 26 janvier de 14h à 15h30

##### **SAFFRE**

Lundi 25 mars de 10h30 à 12h



## CINE DEBAT

### CHÂTEAUBRIANT – Émeraude cinéma - 21 rue de la Vernisserie

Mardi 23 janvier

À 14h30



Film : **AIDANT, JOUR APRES JOUR**

Projection suivie d'échanges avec

- L'association ALFa répit
- La psychologue Emilie Durand
- Marie-Christine et Jean Poulain, aidant et aidé face à la maladie de Parkinson



## COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

**MIEUX VIVRE SON ROLE D'AIDANT** auprès d'une personne vieillissante

**CHATEAUBRIANT – Salle du foyer restaurant- Esplanade Terrasses**

**Les jeudis de  
14H30 à 16H30**  
Du 11 janvier  
au 8 février

- Être reconnu et de reconnaître comme aidant
- La relation d'aide
- Reconnaître et comprendre ses émotions en tant qu'aidant
- Besoins et ressources
- La santé de l'aidant : boîte à outils pour prendre soin de soi

## LES MALADIES NEURO-ÉVOLUTIVES

**SAFFRÉ – La salle verte**

**Les mardis de  
14h à 16h**  
Du 20 février  
au 26 mars

- Cerveau et maladies neuro-dégénératives
- Comprendre les différents troubles et symptômes
- Comprendre les différents troubles et symptômes
- Les différentes aides possibles
- Faire face à la maladie
- Être aidant

**VAY – Halte répit** Atelier sur **l'hygiène et l'incontinence**

Avec l'intervention d'une IDE de Bastide

**Lundi 15 janvier**  
**De 14h à 16h**

- Astuces et conseils
- Quelles protections utiliser ?
- Les causes
- Hygiène de vie



## 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

Du 08 au 12 avril 2024 et du  
09 au 13 septembre 2024

475€ / couple  
Tout compris

### Rencontres conviviales aidants/aidés

*Un moment partagé avec son proche : promenade, animation*

#### Secteurs NORD LOIRE et ESTUAIRE

**VAY : Mercredi 24 janvier**

**Halté répit de 14h30 à 16h30**

Temps convivial, nouvelle année et galettes des rois  
(5 euros/ couple)

**Vigneux de Bretagne : Vendredi 16 février de  
14h30 à 16h – Rendez-vous au musée : 81 rue Anne  
de Bretagne**

Visite de l'écomusée rurale du Pays Nantais :  
Exposition de tous types de matériels, outils, objets  
du monde rural... Ensuite, visite de l'ancienne  
ferme, puis s'en suivra d'un atelier de fabrication de  
pain.  
(Prix à venir)

**Nozay - Vendredi 15 mars de 10h à 13h - Salle de  
l'Orée des jardins**

Atelier cuisine avec une diététicienne  
Places limitées à 6 couples aidants/aidés  
Suivi d'un repas ensemble.  
(12 euros / couple)

**PORNICHET – vendredi 5 janvier**

**Bowling – Complexe UP2 Play 19 Av. du Gulf Stream**  
14h (20 euros /couple)

**SAINT-GILDAS-DES-BOIS : Mardi 16 janvier**

**Atelier Pain d'épices** : Préparation, dégustation et  
partage de recettes avec Mado.

**RV à 14h à ALFa répit** puis nous rejoindrons Mado à la  
salle de l'Épine (5 euros/ couple)

**PORNICHET : Vendredi 2 février**

**Halte répit, à partir de 14h30**

Dégustation de crêpes et contes (5 euros/couple)

**SAINT-NAZAIRE – Vendredi 29 mars**

Promenade sur le front de mer et pause-café  
(5 euros/couple)

**RV à 14h30 - Place des 4 Z'horloges à Saint-Nazaire**  
8 euros/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**

Mardi, mercredi et jeudi

de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h



### 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,...

**VAY**

**Maison Boulo – 1 rue Principale**

**Lundi / Mercredi**

13h30 à 17h30

**DERVAL**

**Salle municipale 1A – Place du Bon Accueil**

**Vendredi**

13h30 à 17h30

Inscription et renseignements au **02.40.66.94.58**

**Tarif : 13€60- forfait après-midi**



### RELAYAGE À 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

### PERMANENCE ISTF

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

**CHATEAUBRIANT**

**Maison de la justice et du droit**

**2ème jeudi du mois**

14 rue des Vauzelles

**14h-17h**

02 28 50 44 41

# Réunion d'information

« Mesure de protection, comment ça marche ? »

Le mercredi 27 mars de 14h30 à 16h

Issé – Lieu à définir







Avec l'intervention d'ISTF 44 (Information et soutien aux tuteurs familiaux)

Vous vous interrogez sur les dispositifs de protection existants, cette réunion d'information vous concerne.

Inscription auprès d'ALFa répit : 02.40.66.94.58

## GROUPES D'ÉCHANGES

REDON	Dernier vendredi du mois 20A Boulevard bonne Nouvelle 02.99.71.21.21	 
NORT SUR ERDRE	2 <sup>ème</sup> jeudi du mois Maison de l'emploi et de la formation 02.28.02.25.45	
TREILLERES	2 <sup>ème</sup> jeudi du mois Domitys 02.28.02.25.45	
CHATEAUBRIANT	1 <sup>er</sup> vendredi du mois 02.40.81.29.92	

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



**02 40 66 94 58**

[contact@alfarepit.fr](mailto:contact@alfarepit.fr)



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