

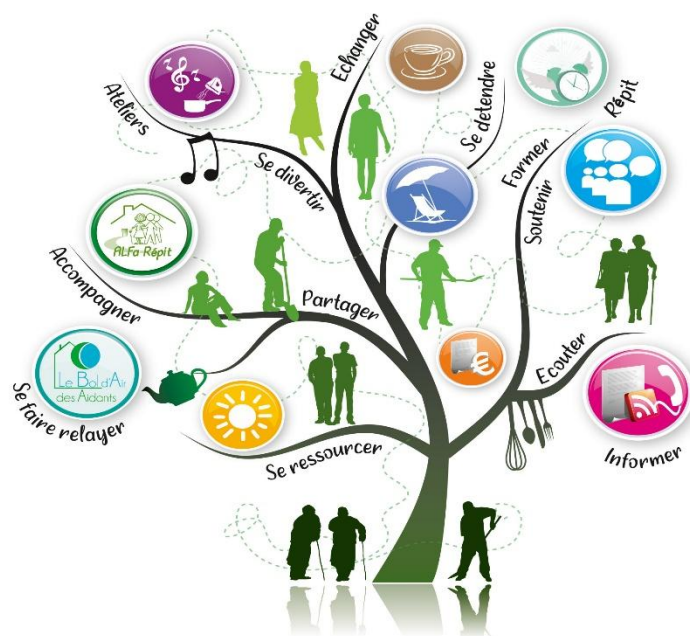
**PROGRAMME**

**AVRIL à JUIN 2026**

# **ALFa Répit**

**LE RELAIS DES AIDANTS**

**Secteur Estuaire**



**02 40 66 94 58**

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

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



## 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 – 71 C av St Sébastien

<b>1<sup>er</sup> lundi du mois</b> <b>14H30-16H30</b>	<i>6 avril</i>	<i>Férié</i>
	4 mai	Décoder les comportements
	1 <sup>er</sup> juin	L'annonce et l'après du diagnostic

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

<b>3<sup>ème</sup> lundi du mois</b> <b>15H00-16H30</b>	20 avril	Préserver sa place d'enfant ou de conjoint quand on est aidant
	18 mai	Décoder les comportements
	15 juin	L'annonce et l'après du diagnostic

### **GUERANDE** Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

<b>3<sup>ème</sup> vendredi du mois</b> <b>14H30-16H30</b>	17 avril	Et moi qui m'aide ?
	15 mai	La relation avec les professionnels
	19 juin	Etre séparé par l'entrée en ehpad



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



### MA BULLE BIEN-ÊTRE : aromathérapie, reflexologie palmaire, socio esthétique

Neuf ateliers pour se ressourcer et prendre soin de soi. Trois thématiques : être à l'écoute de ses émotions, être à l'écoute de son corps, vitalité et estime de soi.

#### SAVENAY

Les mardis de  
14h30 à 16h30

- Mars: 3, 10, 17, 24, 31
- Avril : 7, 17, 28
- Mai : 5



### SOPHROLOGIE

#### PORNICHET

Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

Les mardis de  
10h à 11h30

Savoir « bien respirer »  
Décharger les tensions  
S'offrir une pause mentale  
Apprendre à relâcher le corps  
Installer son autonomie au bien-être

Mai : 5, 12, 19, 26  
Juin : 2 et 9

Sur inscription au 02.40.66.94.58



### ATELIER CUISINE



#### PORNICHET – Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

15 € / couple

10h à 13h30

Cuisiner ensemble et partager un repas en adoptant les bons réflexes d'une alimentation adaptée aux besoins de chacun

- Vendredi 10 avril
- Vendredi 29 mai

Animé par une diététicienne





# COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



## LA MALADIE D'ALZHEIMER ET APPARENTÉES

**HERBIGNAC** Salle de la Minoterie 1 av. de la Monneraye (parvis de la Mairie)

**Les jeudis  
14H30 à 16h30**

- 2 avril : Comprendre la maladie
- 9 avril : Les troubles cognitifs
- 30 avril : les troubles psycho comportementaux
- 7 mai : Activités de la vie quotidienne
- 21 mai : les aides possibles
- 28 mai : activités complexes / la vie sociale et relationnelle
- 4 juin : ressources et limites de l'aidant

## ATELIERS THEMATIQUES

NOUVEAU

**PORNICHET** Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

**La culpabilité** : comprendre ses mécanismes et pistes pour s'en protéger

**Mardi 21 avril  
10h à 12h**

**Être aidant et après ?** Explorer ses émotions et (Re)trouver sa place

**Jeudi 4 juin de  
14h à 16h**

**SAINT GILDAS DES BOIS**

**La Gestion du stress** : apprendre à le gérer au quotidien

**Jeudi 21 mai de 10h à 12h**



## CONFERENCE GRATUITE

### « La protection juridique des personnes majeures »

- **Mardi 31 mars 2026,**
- 14h00 à 16h00,
- Salle du Moulin d'argent, 19 Av de la Virée Loya, Pornichet
- **Mardi 5 mai 2026,**
- 14h00 à 16h00,
- Salle de l'Atlantique, Trignac



Organisées par le Centre de Ressources Territorial Loire Littoral, suite à la demande des professionnels et du public

- Conférence animée par une **juge des tutelles**

⚠ **inscriptions obligatoires (places limitées)**

☎ Mme GOUACHE, 06.13.10.63.41

✉ Valerie.gouache@crt-loire-littoral.fr



## 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 à des espaces spécifiques (aidants et aidés) et des moments partagés.

#### SAINT MOLF Maison Rivage – Kerguenec

2 séjours par an

**30 mars au 3 avril 2026**  
**14 au 18 septembre 2026**



### RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

**GUENROUET : vendredi 17 avril**

**RDV 14h30 Les pièces aux oiseaux**

Asino-médiation - Charlotte Clergeau

2€/couple ou duo



**BLAIN : mercredi 13 mai**

**RDV à 14h30 Parking du Château de La Groulais**

Exposition et promenade aux alentours du château

2€/couple ou duo



**SION-LES MINES : mercredi 18 mars**

**RDV à 14h30 6, La Hunaudière**

Technique du moulage au sable, visite et histoire du site, coulée du métal en fusion

5€/couple ou duo



**ST-LYPHARD : jeudi 23 avril**

**RDV à 14h30 au Les chèvres du Bois Nozay**

Le Bois Nozay

3€ / couple ou duo



**SAINT-NAZAIRE : jeudi 21 mai**

**RDV à 14h30**

Promenade et douceurs sur le front de mer

3€ /couple ou duo



**PORNICHET : jeudi 18 juin**

**RDV à 14h30 à la Halte Répît**

Goûter des familles et karaoké

5€ /couple ou duo



Toutes nos activités sont sur inscription  
au 02.40.66.94.58

# NOS OFFRES DE RÉPIT



**Solution de répit destinée aux aidants qui accompagnent un proche à leur domicile**

## REPIT A DOMICILE



Renseignements au :  
02.40.66.94.58

### Répit DOM

*En partenariat avec l'ADAR*

De 2h à 5h/jour  
20h sur l'année

### Pause répit

*Avec 1 professionnel d'ALFa Répit*

De 1h à 8h/jour  
Jusqu'à 5 fois/trimestre



Tarif : de  
10€ à 19.10€

## HALTE REPIT

Inscription et renseignements : 02.40.66.94.58

*Sur réservation selon les places disponibles*

Un lieu d'accueil

Activités occupationnelles

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

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

### PORNICHET

71c Av st Sébastien



Les après-midi  
Du lundi au vendredi  
13h30 à 17h30

3 matinées par semaine  
Mardi/mercredi/Vendredi 9h30-12h30  
Mercredi : Qi Gong adapté :11h à 12h

### GUERANDE

1 impasse Anne de Bretagne



Mardi/Vendredi : 13h30-17h30



## RELAYAGE À DOMICILE

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

Renseignements au **Tarif : 7€/heure- tarif 2024**  
02.40.53.99.99

Service co-porté par : ALFa Répit, l'ADMR  
et l'APEI ouest 44  
Poledesaidantsapeouest44.fr



# S'INFORMER

**FORUM des AIDANTS**  
Mercredi 10 juin 2026 | De 10h à 17h30

Hippodrome de Pornichet

**Aider sans s'épuiser**  
Stands • Conférences • Animations

Organisé par

Forum des aidants

**Mercredi 10  
juin**

**10h à 17h30**

**PORNICHET**

**Théâtre**

*« Comme une ritournelle »*

Une immersion drôle et émouvante dans la maladie d'Alzheimer

**Lundi 27  
avril  
14h30**

**Comme une ritournelle**  
Une immersion drôle et émouvante dans la maladie d'Alzheimer

**Théâtre** Écriture et mise en scène Aurélien Jumelais  
Monologues de Claudine FOUCAULT

**Lundi 27  
Avril  
14h30**

Représentation suivie d'un temps d'échange animé par Al'Fa Répét et le Clic au fil de l'âge

**Espace A CAPELLA  
Besné (44)  
Entrée : 10€**

**Tarif réduit si réservation avant le 11 avril 2026**

contact@enmemoiredeux.com  
tél. 0670603371  
https://enmemoiredeux.com

Compagnie 2ème sortie  
Clic  
APIS PMR  
EN MEMOIRE

Représentation financée, en partie, par la Conférence des financeurs de Loire-Atlantique



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Jacqueline LE BAIL, Présidente et le Conseil d'Administration ont le plaisir de vous inviter à l'Assemblée Générale ordinaire de l'Association ALFa Répit, moment d'informations, de partage et de convivialité :

### Ordre du jour

- Rapport moral
- Rapport d'activité
- Rapport financier
- Rapport du commissaire aux comptes
- Projets 2026

L'Assemblée Générale sera suivie d'un moment convivial autour d'un verre de l'amitié !



**Samedi 25 avril 2026**

À 14H00

Salle du Moulin de Rotz

5 chemin du Moulin de Rotz

**LA CHAPELLE DES MARAIS**

Merci de nous confirmer votre présence au 02.40.66.94.58 ou [contact@alfarepit.fr](mailto:contact@alfarepit.fr)



**Vous souhaitez nous rencontrer,  
Prenez rendez-vous, nous vous recevons proche de chez  
vous**

**02 40 66 94 58**

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

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