



# Relais des aidants

Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche.



O  
C  
T  
O  
B  
R  
E  
  
À  
  
D  
É  
C  
E  
M  
B  
R  
E



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

**CHÂTEAUBRIANT** – Entrée principale du CH

**14h30 à 16h30**

**Jeudi** 10 octobre, 7 novembre et 9 décembre

**CHÂTEAUBRIANT** – Parking SSR du CH

**14h30 à 16h30**

**Lundi** 21 octobre et 18 novembre

**DERVAL** – Halte répit

**14h à 16h**

**Vendredi** 29 novembre

**GUEMENE PENFAO** – Place de l'église

**9h30 à 11h30**

**Vendredi** 29 novembre

**NORT-SUR-ERDRE** – Place du champ de foire

**14h à 16h : Vendredi** 11 octobre

**9h30 à 11h30 : Vendredi** 6 décembre

**NOZAY** – Parking SSR du CH

**14h30 à 16h30**

**Lundi** 28 octobre, lundi 25 novembre et lundi 16 décembre

**ST VINCENT DES LANDES** – Place des forges

**9h30 à 11h30**

**Vendredi** 22 novembre

**SAFFRÉ** – Place de l'église

**15h à 17h**

**Vendredi** 8 novembre

**SOUDAN** – Devant la mairie

**9h30 à 11h30**

**Jeudi** 10 octobre

**VIGNEUX DE BRETAGNE** – Parking étang du Choizeau

**14h à 16h**

**Lundi** 7 octobre et lundi 4 novembre



## 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>	17 octobre	La culpabilité
	21 novembre	Communication et langage
	19 décembre	Les formules de séjours aidants aidés

### VAY Salle Léon Chiron – 1 rue principale

<b>1<sup>er</sup> mercredi du mois 14H30-16H30</b>	2 octobre	La santé de l'aidant
	6 novembre	Les solutions de répit
	4 décembre	Communication et langage

### CHÂTEAUBRIANT Salle d'activité du Foyer restaurant – 9 Esplanade des terrasses

<b>4<sup>ème</sup> jeudi du mois 14H30-16H30</b>	24 octobre	La culpabilité
	28 novembre	Les solutions de répit

## CINÉ DÉBAT

Projection du film « *Une vie démente* »

**Jeudi 10 octobre  
15h30**

**Escale culture  
Sucé-sur-Erdre**

*Temps de projection suivi  
d'un temps d'échanges*

Sur inscription :  
**02.40.66.94.58**



En collaboration avec  



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



### VAY - REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – SUR RENDEZ-VOUS 02.40.66.94.58

*Apaiser les tensions par des techniques de digito pression*

### Ateliers Sophrologie – Halte répit de DERVAL

*Techniques de relaxation et gestion du stress par la respiration*

- Les vendredis de 14h à 15h
- Septembre : 13 et 20
  - Octobre : 4 et 11

### VAY – Salle Léon Chiron – 1 rue principale

- **Sophrologie** : Lundi 23 septembre de 14h30 à 15h30
- **Réflexologie palmaire** : Lundi 30 septembre de 14h à 15h
- **Pause massage** : Mercredi 9 octobre de 14h à 15h30

### CHÂTEAUBRIANT – Parking du château – dans l'antenne itinérante

- **Réflexologie palmaire** : Vendredi 15 novembre de 14h30 à 16h
- **Pause massage** : Vendredi 22 novembre de 14h à 15h30
- **Sophrologie** : Vendredi 29 novembre de 14h à 15h



## COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



### Maladie de Parkinson – Plessé – Espace des 3 lieux, salle Agate au ZED (cabinet où sont les cabinets médicaux)

Un cycle de 6 ateliers est adressé aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson et maladies apparentées et aux aidants pour mieux comprendre la maladie et y faire face.

- Les mardis de 14h30 à 16h30
- Septembre : 17 et 24
  - Octobre : 1, 8, 15 et 22

### Maladie d'Alzheimer – Châteaubriant – Salle de réunion, hôpital de jour 1<sup>er</sup> étage

- Les lundis de 14h30 à 17h
- Novembre : 4, 18 et 25
  - Décembre : 2, 9 et 16



# Réunions d'informations

**Vendredi 27 septembre**

**14h à 15h30**

*Halte répit de DERVAL*



**« Bien prendre son traitement »**

**Vendredi 18 octobre**

**14h30 à 16h30**

*Issé*



**« Un aidant, c'est quoi ? »**

*Vous accompagnez un proche âgé en perte d'autonomie ou avec des troubles de la mémoire, venez échanger avec nous !*



**Jeudi 14 novembre**

**14h30 à 16h30**

*Tiers Lieu – Sucé-sur-Erdre*

**« Café rencontre : Qu'est-ce qu'une maladie neuro évolutive ? »**

**Vendredi 29 novembre**

**14h à 15h30**

*Halte répit de DERVAL avec l'association Mieux vieillir chez soi*



**« Abus de faiblesse »**



**Jeudi 12 décembre**

**14h30 à 16h30**

*Tiers Lieu – Sucé-sur-Erdre*

**« Café rencontre : Qu'est-ce qu'un aidant ? »**

## SEMAINE BLEUE

• **Lundi 30 septembre**

**14h à 17h**

*Treillières*

« Stand d'informations et après-midi jeux »

• **Mercredi 2 octobre**

**13h30 à 17h30**

*Halte répit de Vay*

« Porte ouverte et café répit l'après-midi »

• **Mercredi 2 octobre**

**9h à 12h**

*Châteaubriant sous le marché couvert*

« Stand d'informations »

• **Jeudi 3 octobre**

**14h à 17h**

*Halle de Béré - Châteaubriant*

« Stand d'informations et atelier avec stimulateur de vieillissement »



## 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

**31 mars au 4 avril 2025**  
**15 au 19 septembre 2025**

### RENCONTRES CONVIVIALES aidants/aidés

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

#### Secteurs NORD LOIRE et ESTUAIRE

**Sion-les-Mines : Vendredi 11 octobre**

**De 14h30 à 16h30**

Sortie à la Hunaudière

*Lieu : Hunaudière*

(4€/couple)

**Gâvre ou Vay : Mercredi 13 novembre**

**De 14h30 à 16h30**

Promenade à la forêt du Gâvre ou loto à Vay selon la météo

(4€/couple)

**Châteaubriant : Vendredi 13 décembre**

**15h à 17h**

Sortie bowling

*Lieu : 10 Pl. Ernest Breant*

(18€/couple)

**Pornichet : vendredi 11 octobre**

**RDV 14h30**

Goûter des familles

*Lieu : halte répit de Pornichet*

(Gratuit)

**Guérande : vendredi 8 novembre**

**RDV 14h30**

Bowling

*Lieu : 10 av. Gustave Flaubert*

(20€/couple)

**Pornichet : Vendredi 6 décembre**

**RDV 14h30**

Guinguette d'hiver

*Lieu : halte répit de Pornichet*

(6€/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**

Lundi, mardi, mercredi et jeudi  
de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h



### PERMANENCE ISTF

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

#### CHATEAUBRIANT

**Maison de la justice et du droit**

14 rue des Vauzelles  
02 28 50 44 41

**2ème jeudi du mois**

**14h-17h**

De 9h à 12h 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

Lundi / Mercredi  
13h30 à 17h30

*Maison Boulo-1 rue  
principale*

#### DERVAL

Vendredi  
13h30 à 17h30

*14 rue de la Garlais*

#### ERBRAY

Jeudi  
13h30 à 17h30

*28 rue du rocher*

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

## NOS OFFRES DE RÉPIT À DOMICILE



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

### Répit DOM

En partenariat avec l'ADAR



De 2h à 5h/jour  
20h sur l'année



Renseignements au  
02.40.66.94.58





### Pause répit

Avec 1 professionnel d'ALFa Répit

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

## ACTIVITE DES PARTENAIRES

### GROUPES D'ÉCHANGES

REDON	Dernier vendredi du mois 20A Boulevard bonne Nouvelle <b>02.99.71.21.21</b>	ASSOCIATION SAINT-HÉLIER 
NORT SUR ERDRE	2 <sup>ème</sup> jeudi du mois Maison de l'emploi et de la formation <b>02.28.02.25.45</b>	 <b>erdregesvres</b> COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
TREILLERES	2 <sup>ème</sup> jeudi du mois Domitys <b>02.28.02.25.45</b>	 <b>erdregesvres</b> COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CHATEAUBRIANT	1 <sup>er</sup> vendredi du mois <b>02.40.81.29.92</b>	 <b>FRANCE ALZHEIMER</b> & MALADIES APPARENTÉES 44 LOIRE ATLANTIQUE

**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)**