



Relais des aidants

Pour vous accompagner
au quotidien auprès
de votre proche.

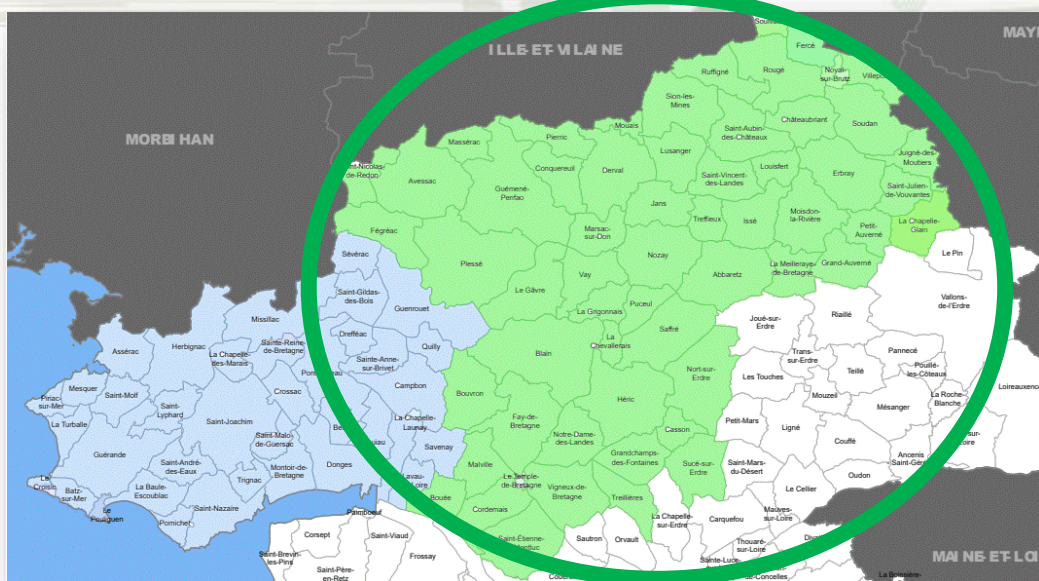


J
a
n
v
i
e
r

à
m
a
r
s

2023

SECTEUR
EST





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 puits au chat - passage Sophie Scholl

3^{ème} jeudi du
mois.
14H30-16H30

19 janvier
16 février
16 mars

Après le diagnostic...
Les outils antistress
Prendre soins en adaptant l'alimentation

VAY

Espace Léon Chiron – 12 route de Plessé

1^{er} mercredi du
mois.
14H30-16H30

4 janvier
1^{er} février
1^{er} mars

Décoder les comportements
Je me sens enfermé(e)
Trouver son équilibre



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. Coanimé par la psychologue et un ancien aidant

VAY

Espace Léon Chiron – 12 Route de Plessé

Cycle de 3
rencontres

**Dates prévues en mai et
juin**



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

MIEUX VIVRE LA RELATION D'AIDE

Les objectifs de ces ateliers sont de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez vous.

PLESSE	Salle Communale du Coudray – 8 rue de Plessé au Coudray	
Les mardis de 14h30 à 16h30	10 janvier	<i>Être reconnu et se reconnaître comme aidant</i>
	17 janvier	<i>La relation d'aide</i>
	24 janvier	<i>Reconnaitre et comprendre ses émotions</i>
	31 janvier	<i>La santé des aidants</i>
	7 février	<i>Se faire aider quand on aide</i>

MALADIES NEURO EVOLUTIVES : parkinson, Alzheimer, Sclérose en Plaques

NORT-SUR-ERDRE

Ehpad du Bois Fleuri- Bd Charbonneau et Rouxeau

Les jeudis de 14H00-16H30	26 janvier	<i>Cerveau et maladies neuro-dégénératives</i>
	2 février	<i>Comprendre les troubles et symptômes 1</i>
	9 février	<i>Comprendre les troubles et les symptômes 2</i>
	16 février	<i>Les différentes aides possibles</i>
	23 février	<i>Faire face à la maladie</i>
	2 mars	<i>Ressources et limites</i>

MALADIES NEURO EVOLUTIVES : parkinson, Alzheimer, Sclérose en Plaques

ERBRAY

Salle du Cosne – 4 place de la Mairie

Les lundis de 14H00-16H30	13 février	<i>Cerveau et maladies neuro-dégénératives</i>
	20 février	<i>Comprendre les troubles et symptômes 1</i>
	27 février	<i>Comprendre les troubles et les symptômes 2</i>
	6 mars	<i>Les différentes aides possibles</i>
	13 mars	<i>Faire face à la maladie</i>
	20 mars	<i>Ressources et limites</i>



SE RESSOURCER, PRENDRE SOIN DE SOI

pour continuer à prendre soin de l'autre

ATELIER « Mieux Gérer mes émotions »

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**.

FAY DE BRETAGNE Centre d'Accueil Municipal / Salle de L'Isac – 11 rue de la mairie

1^{er} vendredi du mois 3 février *La valse des émotions*
14H30-16H 3 mars *J'ai mal à la tête*

GUEMENE PENFAO Maison des Association 2 – 1 rue Jacques Prévert

4^{ème} vendredi du mois 27 janvier *La valse des émotions*
14H30-16H 24 février *J'ai mal à la tête*

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.

FAY DE BRETAGNE Centre d'accueil Municipal / Salle de L'Isac – 11 rue de la mairie

Les vendredis de Du 6 janvier au 27 janvier 2023
14H30-16H00

Après-midi bien être des aidants

Un moment de détente, de partage et découverte de divers ateliers : massages, méditation, café papote et atelier photo

NOZAY Salle de l'étang En partenariat avec

Mercredi 1^{er} mars de 14h à 17h

Méditation

VAY Halte répit -Maison Boulo – 3 rue Principale

Les vendredis Le 3, 10 et 24 mars
de 14h à 15h

Réflexologie plantaire- sur rendez vous

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression



VIVRE à DOMICILE
Service de soins infirmiers à domicile
des secteurs de BLAIN et NOZAY





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

3 au 7 avril 2023

11 au 15 septembre 2023

475€/couple tout compris

SORTIE CONVIVIALE aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation.

VAY

Espace Léon Chiron – 12 route de Plessé

Vendredi

Loto et galette des rois

13 janvier

LE GÂVRE

Maison de la Forêt – 2 route de Conquereuil

Vendredi 17 février

Sortie Maison de la forêt du Gâvre

Musée Benoist, visite et goûter

**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**



HALTE REPIT

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	13h30 à -
Mercredi	17h30
Vendredi	

Sur réservation selon les places disponibles Inscription et renseignements au **02.40.66.94.58** **Tarif : 13€50- forfait après-midi**



RELAYAGE A DOMICILE

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

Renseignements au **Tarif : 7€/heure- tarif 2022**
02.40.53.99.99 ou
02.40.66.94.58

Service co-porté par :
Alfarepit, Admr et Apei ouest

Activités des partenaires

GROUPE D'ÉCHANGES

REDON

**Dernier vendredi du mois
02.99.71.21.21**



**NORT SUR
ERDRE**

**3^{ème} jeudi du mois
02.28.02.25.45**



CHATEAUBRIANT

**1^{er} vendredi du mois
02.40.81.29.92**



Poledesaidantsapeiouest44.f
r

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**

**2^{ème} jeudi du mois
14h-17h**



DERVAL

FORUM

FORUM des Services d'aide aux aidants

- Centre Local d'Information et de Coordination
- Service de Soins Infirmiers à Domicile
- Service d'Aide à Domicile
- Equipe Spécialisée Alzheimer
- Plateformes d'Accompagnement et de Répit pour les aidants de personne en situation de Handicap ADMR
- Le Relais des Aidants

Mardi 7 Février
14h00

Salle de la vallée de la chère
Rue de la salle des fêtes

Suivi du

SPECTACLE INTERACTIF

Tous AIDANTS

Par la Compagnie Casus
Délires



15h00

Salle de la vallée de la chère
Rue de la salle des fêtes

**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