



# Relais des aidants

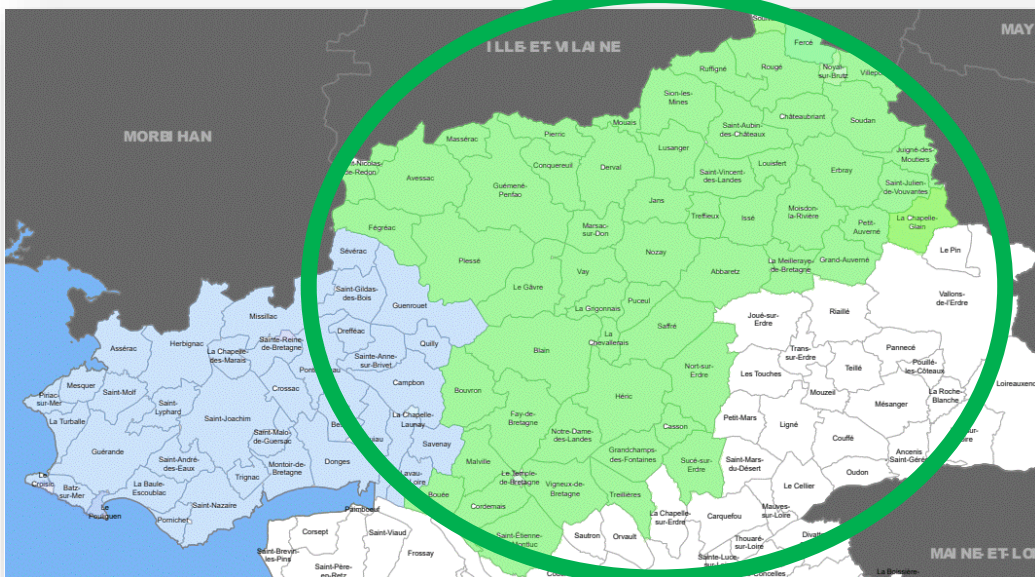
Pour vous accompagner  
au quotidien auprès  
de votre proche.



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<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> mercredi** du  
mois.  
**14H30-16H30**

4 janvier  
1<sup>er</sup> février  
1<sup>er</sup> 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.

<b>PLESSE</b>	<b>Salle Communale du Coudray – 8 rue de Plessé au Coudray</b>	
<b>Les mardis de 14h30 à 16h30</b>	10 janvier	<i>Être reconnu et se reconnaître comme aidant</i>
	17 janvier	<i>La relation d'aide</i>
	24 janvier	<i>Reconnaître 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**

<b>Les jeudis de 14H30-16H30</b>	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**

<b>Les lundis de 14H30-16H30</b>	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<sup>er</sup> vendredi du mois  
14H30-16H**

3 février  
3 mars

*La valse des émotions  
J'ai mal à la tête*

**GUEMENE  
PENFAO**

**Maison des Association 2 – 1 rue Jacques Prévert**

**4<sup>ème</sup> vendredi du  
mois 14H30-16H**

27 janvier  
24 février

*La valse des émotions  
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  
14H30-16H00**

Du 6 janvier au 27 janvier 2023

### 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<sup>er</sup> mars**

**de 14h à 17h**



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

### Méditation

**VAY**

**Halte répit -Maison Boulo – 3 rue Principale**

**Les vendredis  
de 14h à 15h**

Le 3, 10 et 24 mars

### Réflexologie plantaire- sur rendez vous

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression



## 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**

<b>Lundi</b>	13h30 à -
<b>Mercredi</b>	17h30
<b>Vendredi</b>	

*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<sup>ème</sup> jeudi du mois  
02.28.02.25.45**



**CHATEAUBRIANT**

**1<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> jeudi du mois  
14h-17h**



## 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

**DERVAL**

**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



## REUNION D'INFORMATION : « *Le CESU, Comment ça marche ?* »

**DERVAL**

Salle Municipale 1A – Place du Bon Accueil

**Mardi 7 mars**  
10h30-12h



## CONFERENCE : « *Booster vos défenses immunitaires* »

**DERVAL**

Salle Municipale 1A – Place du Bon Accueil

**Mardi 7 mars**  
14h30-16h

**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)**