



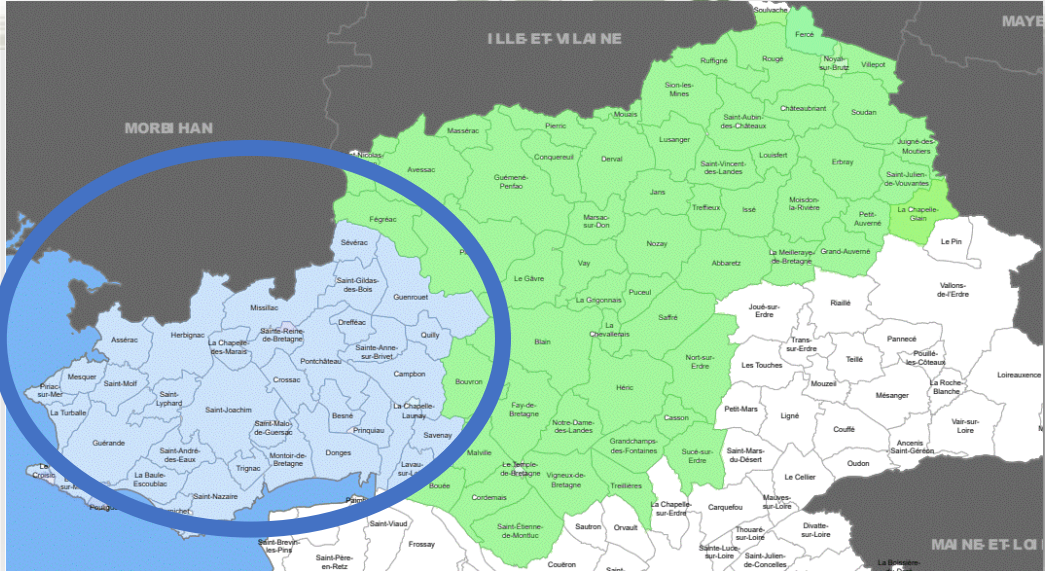
Relais des aidants

Pour vous accompagner
au quotidien auprès
de votre proche.



J
a
n
v
i
e
r

à
m
a
r
s



2023

SECTEUR
OUEST



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 -71C av St Sébastien

	2 janvier	<i>Décoder les comportements</i>
1^{er} lundi du mois.	6 février	<i>Je me sens enfermé(e)</i>
14H30-16H30	6 mars	<i>Trouver son équilibre</i>

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

	16 janvier	<i>Décoder les comportements</i>
3^{ème} lundi du mois.	20 février	<i>Je me sens enfermé(e)</i>
15H00-16H30	20 mars	<i>Trouver son équilibre</i>

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » route de Saillé

	20 janvier	<i>Après le diagnostic...</i>
3^{ème} vendredi du mois.	17 février	<i>Les outils antistress</i>
14H30-16H30	17 mars	<i>Prendre soin en adoptant l'alimentation</i>



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. Co-animé par une psychologue et un ancien aidant.

PORNICHET Halte répit – 71c rue St Sébastien

Cycle de 3 rencontres	Dates prévues en mai et juin
-----------------------	-------------------------------------



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

PARKINSON ET APPARENTES

SAINT NAZAIRE

Maison des Associations- Agora 2 bis av Albert de Mun

Les mardis
14H30-16H30

14 février

Comprendre la maladie

21 février

Troubles de la parole et de la déglutition

28 février

Ressources et limites de l'aidant

7 mars

Parkinson et motricité

14 mars

Vécu du malade et de ses proches

MIEUX VIVRE LA RELATION D'AIDE

TRIGNAC

Salle d'animation du CCAS- 36 Léo Lagrange

mercredis
14h-17h

28 mars

Être reconnu et se reconnaître comme aidant

4 avril

La relation d'aide

12 avril

Reconnaître et comprendre ses émotions

18 avril

La santé des aidants

25 avril

Se faire aider quand on aide

MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

SAINT MOLF

Salle à confirmer

Les jeudis de
14H30-16H30

30 mars

La maladie

6 avril

Troubles cognitifs

13 avril

Troubles Psycho-comportementaux

20 avril

Activités de la vie quotidienne

27 avril

Activités complexes/ Vie sociale et relationnelle

4 mai

Les aides

11 mai

Ressources et limites



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

EMOTIONS ET RESSOURCES BIEN ETRE

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**.

CHAPELLE DES MARAIS

Espace la chaumière – rue Coilly

2 ^{ème} vendredi du mois 14H30-16H00	13 janvier	<i>La valse des émotions</i>
	10 février	<i>J'ai mal à la tête</i>
	10 mars	

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.

ST GILDAS DES BOIS

10 janvier
17 janvier
24 janvier
31 janvier
7 février
14 février
28 février
7 mars
14 mars

Les mardis de
10h30-11h30

TRIGNAC

17 janvier
24 janvier
31 janvier
7 février
14 février
28 février
7 mars
14 mars
21 Mars

Méditation Pleine Conscience

PORNICHET

Halte répit -71C av Saint Sébastien

Les mercredis de 9h45- 10h45	11 janvier
	18 janvier
	25 janvier
	1er février



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

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 *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,...

PORNICHET

71c Av st Sébastien

Lundi/mercredi/jeudi

Mardi/vendredi :

Mercredi : Qi Gong adapté

Samedi

9h30-12h30

10h30 à 11h30

13h30 à 17h30

13h30-17h30

GUERANDE

Rez de jardin de la Résidence les Saulniers-

Impasse corbon

Porte vitrée à droite du bâtiment, sonnez à l'interphone

Mardis/jeudis

13h30-17h30

Inscription et
renseignements au

Tarif : de 10€ à 19 €

02.40.66.94.58



RELAYAGE A 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

Polledesaidantsapeiouest44.fr

Activités des partenaires

GROUPE D'ÉCHANGES

ST JOACHIM

**Jeudi 1 fois par mois
Tel 06.87.49.95.63**



LE POULIGUEN

**Le 2^{ème} samedi du mois
de 9h30 à 12h
06.14.50.13.48**



TRIGNAC

**Médiathèque municipale
rue Emile Combes
2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois
Tel 02.40.45.85.55**



ATELIERS BIEN ÊTRE

ST JOACHIM

**Ateliers socio esthétique,
Ecriture, Qi Gong
Tel 06.87.49.95.63**



PERMANENCE ISTF

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

PONTCHATEAU Clic Au fil de l'âge-
4 allée Denis Papin

**2^{ème} mardi du mois
14h-17h**



CONFERENCE

**SAINT
NAZAIRE**

« CONGE PROCHE AIDANT »

**Mardi 17
janvier**

18h – 19h30

*Salle de l'APEI – 8 Rue de l'étoile
du matin*

*Conférence animée en
collaboration avec la CAF, le Pôle
des aidants APEI et le Relais des
aidants*

Inscription au 02 40 53 99 86

**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