

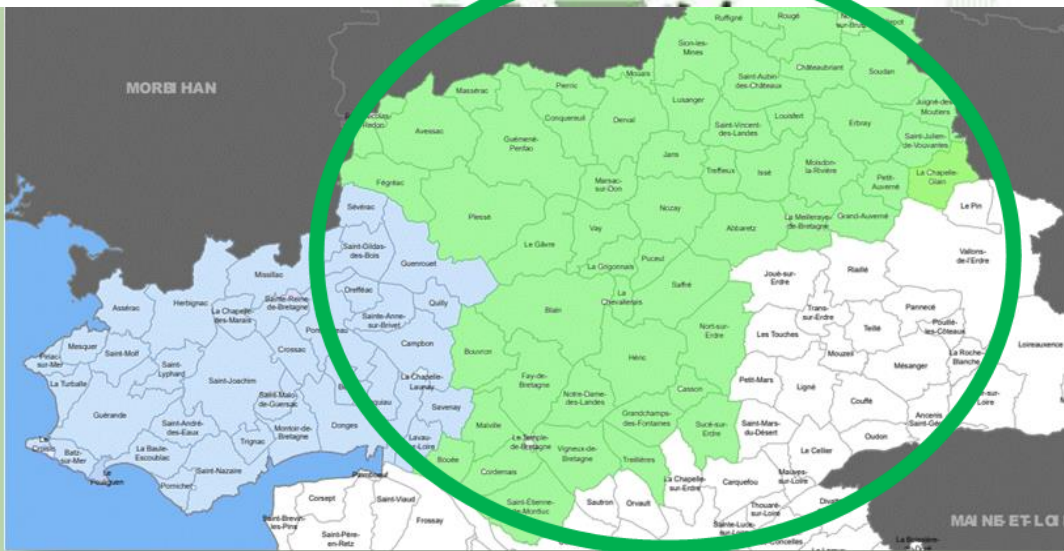


# Relais des aidants

Pour vous accompagner  
au quotidien auprès  
de votre proche.



J  
U  
I  
L  
L  
E  
T  
  
A  
  
S  
E  
P  
T  
E  
M  
B  
R  
E



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 puit du chat – passage Sophie Scholl

**3<sup>ème</sup> jeudi du mois**                      21 septembre                      Quand rester au domicile n'est plus possible  
**14H30-16H30**

### **VAY** Salle Léon Chiron – 12 route de plessé

**1<sup>er</sup> mercredi du mois**                      6 septembre                      Les liens familiaux et la maladie  
**14H30-16H30**

## CINE DEBAT

Autour de la  
Journée des

À venir en  
octobre

### **NOZAY** - Cinéma le Nozec – 10 rue de la Gare

Ciné Débat « Quand tu sera grand » - 2 octobre de 15h à 18h  
Cinéma le Nozec –

### **CHATEAUBRIANT**- Cinéma Emeraude – 21 rue de la Vernisserie

Ciné Débat « La promesse de l'aidant » - 6 octobre de 15h à 18h



## COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

### CONFERENCE

#### CHATEAUBRIANT – Salle du foyer restaurant- Esplanade Terrasses

Judi 14 septembre

« C'est quoi être aidant »

14H30 à 16H30

### MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

#### SECTEUR NOZAY – Lieu à définir

Dates à définir

14H30 à 16H30

Comprendre la maladie

Troubles cognitifs

Troubles psychologiques et comportementaux

Activités de la vie quotidienne

Activités complexes

Aides possibles/Vie sociale

Se préserver et identifier ses 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**.

#### GUEMENE PENFAO - Antenne itinérante – Place de l'Eglise

4<sup>ème</sup> vendredi

du mois de

14H30 à 16H00

22 septembre

« Je n'arrive plus à communiquer »

### REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – SUR RENDEZ-VOUS

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression

# 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.*

**Retrouvez les lieux et dates sur notre site internet**

Renseignements :  
02.40.66.94.58

**NOZAY - Cinéma le Nozec – 10 rue de la Gare**

**Permanence – 2 octobre de 14h à 15h**

**ABBARETZ- Antenne Itinérante – lieu à définir**

**Permanence – 4 octobre de 14h à 15h**

**Des permanences sont à venir dans d'autres communes du secteur.**

**Un calendrier est en cours d'élaboration**



## 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

### RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

**ST GILDAS DES BOIS – lundi 19 juin – Exposition Alain Thomas – 15h Place de l'Abbatiale**  
*Peinture naïve-primitive, Alain Thomas est un peintre de l'imaginaire qui enchante les foules !*

**LAVAU – Mardi 18 juillet – Promenade à l'observatoire – 14h30 Port de lavau-3€/ pers**

**MISSILLAC – Vendredi 18 août – Pique nique Musical – 12h30 Etang des Platanes- 6 €/pers**  
*Dans le cadre des rencontres Franco Américaines*

**GUENROUËT–Mercredi 30 août–Pique nique Musical – 12h30 Espace arboré de Melneuf**  
*Dans le cadre des rendez-vous de l'Erdre - 6 €/pers*

Sortie Septembre lieu et date à définir



**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,...

**VAY**

**Maison Boulo – 1 rue Principale**

**Lundi / Mercredi**

13h30 à 17h30

**DERVAL**

**Salle municipale 1A – Place du Bon Accueil**

**Vendredi**

13h30 à 17h30

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 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

Poledesaidantsapeiouest44.fr

## 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**



### 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**



## DECOUVERTE ET PRESENTATION DE RELAIS DES AIDANTS

**DERVAL – Halte répit - Salle municipale 1A – Place du Bon Accueil**

**Vendredi 22 septembre**

de 14h30 à 15h30

« La Santé de l'Aidant »

de 16h00 à 17h00

« Les outils pratiques pour le quotidien »



Inscription et renseignements au  
**02.40.66.94.58**

**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)**