





## 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 – 71 C av St Sébastien

**1<sup>er</sup> lundi du mois**      4 septembre      *Les liens Familiaux et la maladie*  
**14H30-16H30**

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

**3<sup>ème</sup> lundi du mois**      18 septembre      *Les liens Familiaux et la maladie*  
**15H00-16H30**

### **GUERANDE** Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

**3<sup>ème</sup> vendredi du mois**      15 septembre      *Quand rester au domicile n'est plus possible*  
**14H30-16H30**



## 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 – 71 C av St Sébastien

**Cycle de 3 rencontres**      Mardi 3 octobre  
Mardi 24 octobre      de 10h à 12h  
Mardi 21 novembre



## 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 -Antenne Itinérante- Place du marché

2<sup>ème</sup> vendredis  
du mois de  
9H30 à 12H30

8 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.*

**PONTCHÂTEAU-** Centre SMR Le Bodio – sur le parking devant l'entrée

Permanence – 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi de chaque mois 14h à 16h

Retrouvez les lieux et dates sur notre  
site internet

Renseignements :  
02.40.66.94.58



## COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

### MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

**PORNICHET – Halte répit – 71C avenue Saint Sébastien**

<b>Les VENDREDIS de 14H30 à 16H30</b>	1 <sup>er</sup> septembre	La maladie
	8 septembre	Troubles cognitifs
	15 septembre	Troubles Psycho-comportementaux
	29 septembre	Activités de la vie quotidienne
	13 octobre	Les aides
	20 octobre	Activités complexes/ Vie sociale et relationnelle
	27 octobre	Ressources et limites

## CONFERENCE /CINE DEBAT

À venir en  
octobre

Autour de la Journée  
des aidants

**SAINT-MOLF - Centre Culturel – 1 rue des épis**

**Conférence « c'est quoi être aidant » - Mardi 3 Octobre à 14h30**

**PONTCHATEAU - Cinéma la Bobine – Place de la Gare**

**Ciné débat « La promesse de l'aidant - Mardi 3 octobre à 14h30**





## 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**

*Dans le cadre des rencontres Franco Américaines* 6 €/pers



**GUENROUËT – Mercredi 30 août – Pique nique Musical – 12h30 Espace arboré de Melneuf 6€/pers**

*Dans le cadre des rendez-vous de l'Erdre*



**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,...

#### **PORNICHET**

**71c Av st Sébastien**

**Lundi/mercredi/jeudi**  
**Samedi**  
13h30 à 17h30

**Mardi/vendredi :**  
9h30-12h30  
13h30-17h30

**Mercredi : Qi Gong adapté**  
10h30 à 11h30

#### **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  
**02.40.66.94.58**

**Tarif : de 10€ à 19 €**



## 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**

Poledesaidantsapeiouest44.fr

**Tarif : 7€/heure- tarif 2022**

Service co-porté par : Alfa Répit, l'Admr  
et l'APEI ouest 44

## Activités des partenaires

### GROUPE D'ÉCHANGES

ST JOACHIM

Jeudi 1 fois par mois  
Tel 02.51.76.04.98/  
RDV possible sur Doctolib



LE POULIGUEN

Le 2<sup>ème</sup> samedi du mois  
de 9h30 à 12h  
06.14.50.13.48



TRIGNAC

Médiathèque municipale  
rue Emile Combes  
2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois  
Tel 02.40.45.85.55



### ATELIERS BIEN ÊTRE

ST JOACHIM

Ateliers socio esthétique,  
Ecriture, Qi Gong  
Tel 02.51.76.04.98  
RDV possible sur Doctolib



### 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<sup>ème</sup> mardi du mois  
14h-17h

À venir en  
octobre

### JOURNÉE BAULOISE DE L'INCLUSION

LA BAULE

à l'Aérodrome

Samedi 7 octobre 2023  
de 10H à 15H

Le village des associations,  
L'animation sport et santé,  
L'animation culturelle  
Le job-dating



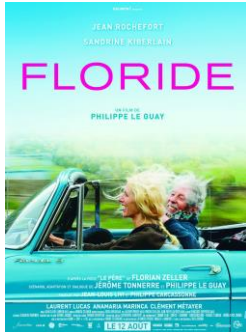


## CINE DEBAT

**LA TURBALLE** – Cinéma Atlantic - Place des anciens combat-tants -Trescalan –

**Lundi 3 juillet**

**De 14h à 17h**



**Projection du film « Floride »** de Philippe LE GUAY

Inscription auprès de Mme BERTRAND

du Comité Action Sociale Agirc-Arrco des Pays de la Loire :  
06 20 77 67 16



## CONFERENCE

**PIRIAC SUR MER** – Espace Kerdinio – Salle Ile dumet- Rue de Papegault

**Lundi 26 juin**

**De 14h30 à 17h**

**« Tout savoir sur l'AVC »**

S'informer, entretenir une bonne hygiène de vie et pratiquer une activité physique adaptée permettent notamment de limiter ces risques.



## CINE DEBAT

**PONTCHÂTEAU** – Cinéma La Bobine – 6 place de la Gare –

**Mardi 3 octobre**

**De 14h30 à 17h30**



**Projection du film « La promesse de l'aidant »** d' Edouard CARRION

Inscription auprès d'ALFa Répît 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)**

