



Relais des aidants

Pour vous accompagner
au quotidien auprès
de votre proche.



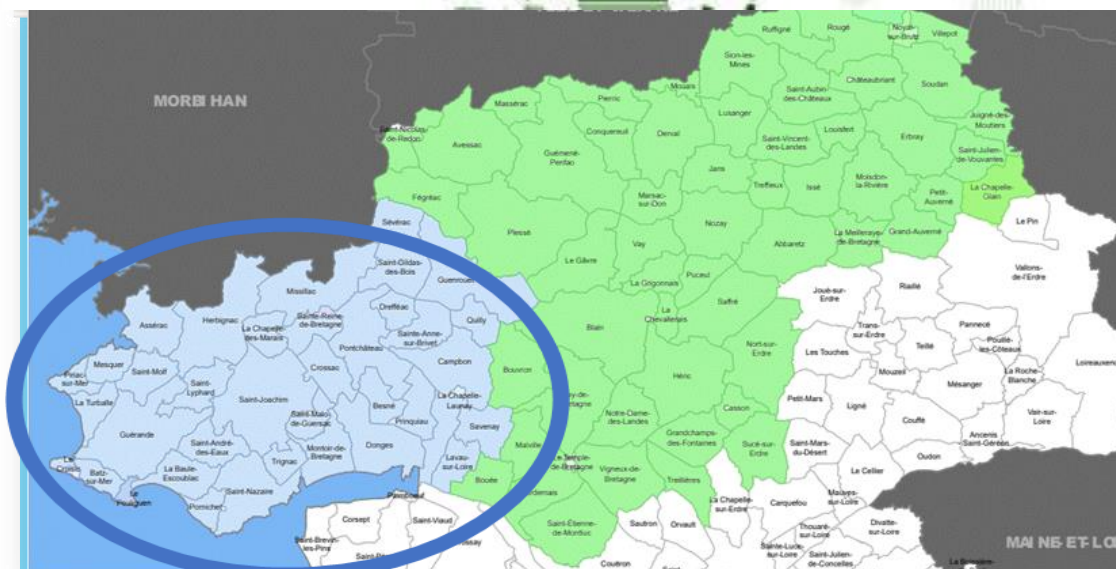
O
C
T
O
B
R
E

A

D
E
C
E
M
B
R
E

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 – 71 C av St Sébastien

1^{er} lundi du mois 14H30-16H30	2 octobre	<i>La culpabilité</i>
	6 novembre	<i>Adapter la communication</i>
	4 décembre	<i>Petits remèdes entre aidants</i>

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

3^{ème} lundi du mois 15H00-16H30	16 octobre	<i>La culpabilité</i>
	20 novembre	<i>Adapter la communication</i>
	18 décembre	<i>Petits remèdes entre aidants</i>

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

3^{ème} vendredi du mois 14H30-16H30	20 octobre	<i>La maladie d'Alzheimer vue à travers le cinéma et les romans</i>
	17 novembre	<i>Etre un aidant en bonne santé</i>
	15 décembre	<i>Prendre soin de la relation en cuisinant</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 – 71 C av St Sébastien

Cycle de 3 rencontres	Mardi 3 octobre	de 10h à 12h
	Mardi 24 octobre	
	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^{ème} vendredis du mois
de 9H30 à 12H30

8 septembre, 13 octobre, 10 novembre et
8 décembre

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

SAINT GILDAS DES BOIS - 29 rue Dr Praux

Les mercredis de 10h à 11h

18 octobre, 25 octobre et 8 novembre

MA BULLE BIEN ETRE

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

SAINT ANDRE DES EAUX -Salle des Paviolles – 15 rue des Paviolles

Les mardis
de 10h00 à 12h00

7 Novembre 2023
14 novembre 2023
21 Novembre 2023
28 Novembre 2023
5 décembre 2023

12 Décembre
19 décembre 2024
9 Janvier 2024
16 janvier 2024

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – SUR RENDEZ-VOUS

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

PORNICHET – Halte répit – 71C avenue Saint Sébastien

Les VENDREDIS de 14H30 à 16H30	1 ^{er} 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

ETRE AIDANT

SAVENAY – Hôpital – 13 rue de l'hôpital – 1^{er} étage – Salle Abricot

Les MARDIS De 14h00 à 17h00	28 novembre	Être reconnu et se reconnaître comme aidant
	5 décembre	La relation d'aide
	12 décembre	Reconnaître et comprendre ses émotions
	19 décembre	La santé des aidants
	9 janvier	Se faire aider quand on aide

TRUCS ET ASTUCES : Echanger ses pratiques entre aidant

En itinérance sur différentes communes de la presqu'île guérandaise

Le 2^{ème} jeudis du Mois De 14h30 à 16h00	Piriac sur mer : Jeudi 9 Novembre : Trucs et astuces de la vie quotidienne
	Saint Lyphard : Jeudi 14 Décembre : Trucs et astuces pour gérer les troubles du comportement
	La Turballe : Jeudi 11 janvier 24 : Trucs et astuces pour la gestion de ses émotions
	Saint Molf : Jeudi 8 février 24 : Trucs et astuces pour sortir et se déplacer
	Mesquer : Jeudi 14 mars 24 : Trucs et astuces pour pour rester chez soi avec la maladie
	Saint Lyphard : Jeudi 11 avril 24 : Trucs et astuces pour pour garder des loisirs
	La Turballe : Jeudi 16 mai 24 : Trucs et astuces pour pour communiquer avec son proche
	Saint Molf: Jeudi 13 juin 24 : Trucs et astuces pour pour se préserver



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^{er} et 3^{ème} mardi de chaque mois 14h à 16h

5 et 19 septembre, 3 et 17 octobre, 7 et 21 novembre et 5 et 19 décembre



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.

**2 séjours par
an**

**Dates à venir : 1 séjour au printemps
et 1 séjour en septembre**

**475€ / couple
Tout compris**

RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Une rencontre est prévue par mois. Elles permettent des temps d'échange et de convivialité autour d'une activité ou d'une sortie en étant accompagné d'une professionnelle et d'un bénévole.

Lundi 9 octobre : Promenade à l'étang de Gruellau à Treffieux RV à 14h30



Vendredi 10 novembre : Bowling à Chateaubriant RV à 14h30



Mercredi 13 décembre loto à Vay RV à 14h30





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
11h15 à 12h15

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^{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 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^{ème} mardi du mois
14h-17h

JOURNEE 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

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



**Autour de la Journée
des aidants**

CONFERENCE

SAINT-MOLF – Centre culturel – 1 rue des Epis

Mardi 3 octobre
À 14h30

« C'est quoi être aidant »



Toutes nos activités sont sur inscription 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

Site internet : www.alfarepit.fr

