COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

ALZHEIMER, PARKINSON et apparentés :
6 ateliers pour comprendre les troubles; adapter les activités de la vie quotidienne, les aides possibles, la vie sociale et se préserver, identifier ses limites. Des ateliers spécifiques en fonction de la pathologie

PORNICHET - *Creisker - Pornichet*
6 ateliers les vendredis 14h00 -17h00
20, 27 octobre et 3, 10, 17 et 24 novembre 2017

DU DOMICILE AU COLLECTIF : comment s'y préparer :
5 ateliers pour se questionner et avoir des réponses autour de la perspective d'une entrée en établissement : les alternatives, prendre la décision de quitter sa maison, choix et modalités, financement et place des proches.
Un cycle itinérant sur 5 établissements différents.

SECTEUR PONTCHATEAU : Les vendredis *de 14h00 à 17h00*
15, 22, 29 septembre, 6 et 13 octobre

Sur inscription au 02.40.66.94.58

OUTILS CONCRETS POUR LE QUOTIDIEN :
5 ateliers autour de la mobilisation et des transferts, des repas, de l'hygiène et l'incontinence, des troubles du comportement et des activités à proposer
Les Mercredis de 14h00 à 16h00
BLAIN
15, 22, 29 novembre et 6, 13 décembre 2017

FORUM sur LA VUE : déficiences liées à l'âge
Conférences, information, tests, ateliers….
Le Mercredi 11 octobre 2017
PONTCHATEAU- *Salle de la Boule d'or*
Renseignement : Clic 02.40.42.61.93

Formation Parkinson

France Parkinson met à disposition des malades, des proches et des professionnels une plateforme d'apprentissage en ligne ou e-learning **FORM@PARKINSON** ouverte à toute personne souhaitant s'informer et mieux connaître la maladie.
La plateforme est composée de modules qui traitent des caractéristiques, des symptômes, des traitements, de l'évolution et de la recherche.

Pendant les ateliers,
prise en charge du proche malade

HALTE REPIT au temps pour moi : un lieu d'accueil de 2 à 4h pour toute personne majeure handicapée ou dépendante.
Pour permettre du répit, un rendez-vous en sérénité, préserver une activité de loisir….

PORNICHET - 2 rue Flandre Dunkerque (à proximité du stade Louis Mahé)

- **Lundi** créatifs : 13h30 à 17h30
- **Mardi** en mouvement : 13h30 à 17h30
- **Mercredi** en rythme : 13h30 à 17h30
- **Jeudi** sensoriels : 13h30 à 17h30
- **Vendredi** cognitifs et jeux : 9h30-12h30

Ouverture d'une demi-journée supplémentaire à partir du 13 octobre
- **Vendredi Activités libres de 13h30 à 17h30**

1er vendredi du mois : réservé aux personnes handicapées mentales.

Sur inscription au 02.51.76.12.26

FRANCE PARKINSON infos au *09.62.58.10.50*

Ateliers psychomotricité
SAINT NAZAIRE à la cité sanitaire tous les **mercredis** matins
Point rencontre AIDANTS-AIDES
LE POULIGUEN - Salle de la Duchesse Anne

Le deuxième samedi de chaque mois de 9h30 à 12h.
Ouvert à tous pour s'informer, se rencontrer, partager son vécu.

LUNDIS RESSOURCES :
Rencontres, soutien, échanges, informations…

SAINT NAZAIRE Centre hospitalier- cafétéria d' Heinlex
Tous les **1er lundis de chaque mois** de 14h30 à 15h30

HALTES RELAIS France ALZHEIMER

SAINT-NAZAIRE le **2ème jeudi du mois**

LA BAULE (résidence Bôle Eden) 14h30 à 17h30
le 1er et 4ème jeudi du mois

ATELIERS STIMULATION COGNITIVE

PORNICHET : 2 av Flandre Dunkerque. Les mardis 12/19 septembre, 3/17 octobre, 7/21 novembre, 5/19 décembre et 9 janvier 2018.

Infoss 02.40.53.63.63

AL'FA RÉPIT

Le relais des aidants

Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche

02.40.66.94.58

13 Place de l'église à DREFFEAC

Rendez-vous sur notre site
www.alfarepit.fr
contact@alfarepit.fr

Programme des activités

Octobre à décembre 2017

FORUM : ***Aider un proche,***
L'accompagner sans s'épuiser

PORNICHET Lundi 9 *octobre 2017,* de 10h à 18h
Hippodrome

Information sur les aides et formules de répit, des ateliers prévention santé, des conférences, des ateliers pour les aidés, une exposition « les mains en action », un café de la parole….

ECHANGER, PARTAGER, S'INFORMER

CAFÉ REPIT :

Pour rompre l'isolement et s'exprimer librement autour d'un thème le temps d'un moment convivial et chaleureux sur les maladies de la mémoire.

Entrée libre et gratuite de 14h30 à 16h30

BLAIN - à la médiathèque - Passage Sophie Scholl

Jeudi 19 octobre : *« être aidant, vers une nouvelle relation avec son proche»*

Jeudi 16 novembre *: « vivre avec une maladie neurodégénérative : SEP, Parkinson, SLA»*

Jeudi 21 décembre *: « la relation avec les professionnels»*

GUERANDE – Salon de Thé Céladon, 3 rue des Lauriers

Vendredi 20 octobre : *« les clefs d'un bon sommeil»*

Vendredi 17 novembre *: « le suivi médical »*

Vendredi 15 décembre *: « échange libre »*

PONTCHATEAU - SAINT GILDAS DES BOIS

Une rencontre dans les Bibliothèques

Jeudi 12 octobre *: « être aidant, vers une nouvelle relation avec son proche» Bibliothèque de* **GUENROUËT**

Jeudi 9 novembre *: « vivre avec une maladie neurodégénérative : SEP, Parkinson, SLA»* Médiathèque de **PONTCHATEAU**

Jeudi 14 décembre *: « la relation avec les professionnels»* Bibliothèque de **DREFFEAC**

PORNICHET - Halte Répit - 2 av Flandre Dunkerque

de 10h30 à 12h30

Lundi 16 octobre *: « être aidant, vers une nouvelle relation avec son proche»*

Lundi 20 novembre *: « vivre avec une maladie neurodégénérative : SEP, Parkinson, SLA»*

Lundi 18 décembre *: « la relation avec les professionnels»*

DREFFEAC :

14h30-16h30 salle de la pommeraie

Mardi 26 septembre : Groupe parole « après la perte d'un proche »

Le **conseil Départemental de Loire-Atlantique** mène une étude sur l'accompagnement des personnes âgées. Un questionnaire est en ligne pour faire part de vos besoins et attentes en tant qu'aidant d'une personne de plus de 60 ans.

Etudeaidants44.e-questionnaire.com

Jusqu'au 30 octobre 2017

Infoss 02.40.66.94.58

PRENDRE SOIN DE SOI…

☞ATELIER « RESSOURCES ET BIEN ETRE »

QI GONG : Gymnastique traditionnelle Chinoise basée sur des mouvements lents sans efforts musculaires associés à des exercices respiratoires et à la concentration

PORNICHET - Halte Répit - 2 av Flandre Dunkerque

Les **mardis** de 14h30 -15h30

Sur inscription au 02.40.66.94.58

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : *apaiser les tensions par des techniques de digito pression.*

DREFFEAC - Relais des aidants

PORNICHET- Halte répit

Sur Rendez-vous

Pièce de théâtre

" Comme une Ritournelle"

Dimanche 19 novembre

15h

Salle René Havard

PLESSE

La pièce traite des difficultés à gérer la maladie d'Alzheimer pour l'entourage des malades

Les profits seront reversés à Al'Fa Répit

Pendant les ateliers,

prise en charge du proche malade

Accès aux proches aidants adhérents à l'association

carte ateliers : 10€ pour 5 ateliers

Prendre soin de soi c'est prendre soin de l'autre

ATELIER DE CUISINE PARTICIPATIVE

Les mardis de 10h30 à la fin du repas

Proposer au couple aidant/aidé un atelier cuisine convivial. Associer cuisine santé et cuisine plaisir. Ecouter les problématiques culinaires des aidants pour leurs proches malades. Donner des conseils, des astuces et des recettes faciles

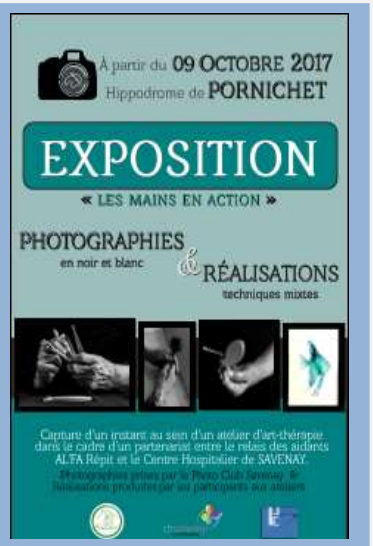
PORNICHET - *Halte Répit* ***- Atelier cuisine Santé***

Animé par Elisa nutritionniste

10 octobre *« Menu végétal »*

14 novembre *« Menu d'Hiver »*

12 décembre *« Menu de l'avent »*

6 couples maximum par repas - 10€ par couple

Sur inscription au 02.40.66.94.58