



Relais des aidants

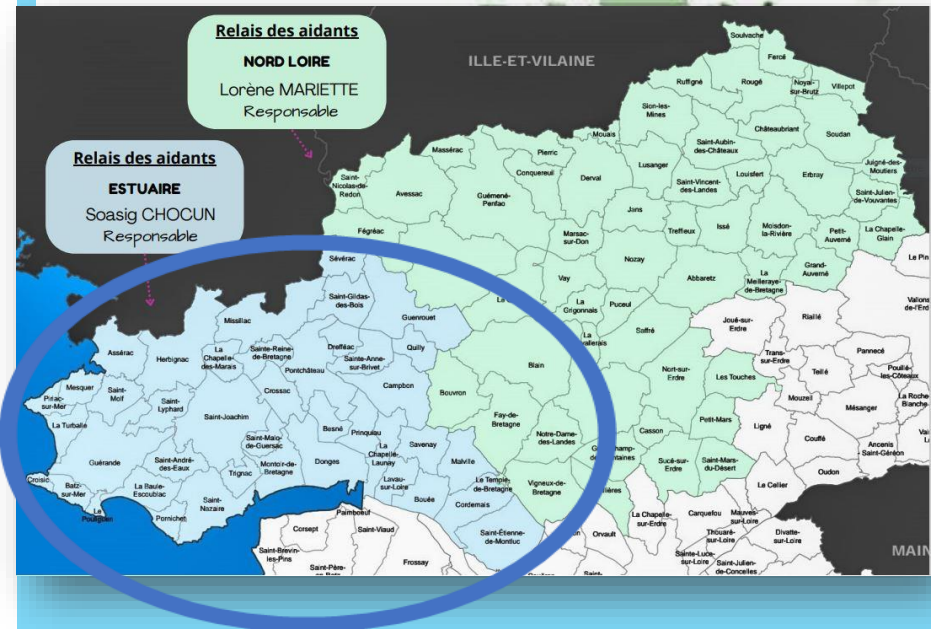
Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche.



J
A
N
V
I
E
R

A

M
A
R
S



2024
SECTEUR
ESTUAIRE





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	5 février	Découvrir les outils antistress
	4 mars	Peut-on conduire quand il y a un diagnostic de maladie de la mémoire?

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

3^{ème} lundi du mois 15H00-16H30	15 janvier	Après le diagnostic, quel accompagnement ?
	19 février	Découvrir les outils antistress
	18 mars	Peut-on conduire quand il y a un diagnostic de maladie de la mémoire?

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

3^{ème} vendredi du mois 14H30-16H30	19 janvier :	Comprendre les hallucinations et les confusions
	16 février :	Stimuler la mémoire
	15 mars :	Ping pong / activités physiques

Réunion d'information

« Mesures de protections,
Le rôle des familles face à la vulnérabilité d'un proche »

Le mardi 13 février de 10h à 11h30

Halte répit - 71 C avenue St Sébastien à PORNICHET

Avec **ISTF 44** (Information et soutien aux tuteurs familiaux).



Vous êtes confrontés à la vulnérabilité d'un proche et vous vous interrogez sur les dispositifs de protection existants, cette réunion d'information vous concerne.

Inscription auprès d'ALFa répit : 02.40.66.94.58



SE RESSOURCER, PRENDRE SOIN DE SOI

Pour continuer à prendre soin de l'autre



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.



CAMPBON - Salle garance - Rue st Victor

Les vendredis
de 14h30 à
16h30

- Janvier : 12, 19 et 26
- Février : 2, 9, 16 et 23
- Mars : 1^{er} et 8



PONCHÂTEAU – salle à préciser

Les vendredis
de 14h30 à
16h30

- Mars : 8, 15, 22 et 25
- Avril : 5, 12, 19 et 26
- Mai : 3



MONTOIR DE BRETAGNE – salle à préciser

Les jeudis de
14h30 à 16h30

- Mars : 14, 21 et 28
- Avril : 4, 11, 18 et 25
- Mai : 16 et 23



REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – SUR RENDEZ-VOUS

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression

YOGA DU RIRE – Saint-Gildas-des-bois – 29 rue du Docteur Proux

Qu'est-ce que le Yoga du Rire ?

Le Yoga du rire s'impose par sa facilité à installer un bien-être complet chez ses pratiquants. **Le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé.** On obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques.



Cycles de 6 ateliers :

30 janvier	12 mars
13 février	26 mars
27 février	9 avril

De 14h45 à 16h30

Rendez-vous à ALFa répit



Inscription :02.40.66.94.58



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



Trucs et astuces : Échanger ses pratiques entre aidant

En itinérance sur différentes communes de la Presqu'île guérandaise

**Les jeudis de
14h30 à 16h00**

LA TURBALLE – *Foyer des Vignes, 17 rue Ed. Michelet*

Jeudi 11 janvier 2024 : La gestion des émotions

SAINT MOLFF – *Salle bâtiment Enfance, rue de la Roche Blanche*

Jeudi 8 février 2024 : Sortir et se déplacer

MESQUER – *Salle la Gambade*

Jeudi 14 mars 2024 : Rester chez soi avec la maladie

MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE DE PARKINSON

SAINT ETIENNE DE MONTLUC – salle à préciser

**Les jeudis de
14h30 à 17h00**

7 mars : Comprendre la maladie

14 mars : Troubles de la parole et de la déglutition

21 mars : Parkinson et motricité

28 mars : L'aménagement du domicile

4 avril : Vécu du malade et de ses proches

18 avril : Limites et ressources de l'aidant

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. **Un cycle itinérant sur 5 établissements différents**

**Les mardis de
14h30 à 17h**

19 mars : Les alternatives à l'entrée en établissement

26 mars : Prendre la décision de quitter sa maison

2 avril : Choix et modalités d'inscription

9 avril : Financer l'établissement

16 avril : Place des familles

ATELIERS à thèmes

**De 14h à
15h30**

Mercredi 17 janvier : Bon usage des médicaments

Conseils pour une efficacité maximum de son traitement médical: à quel moment prendre mon traitement, interactions avec les aliments...

Mercredi 31 janvier : outils pour communiquer entre aidant et aidés

Repérer les difficultés de l'aider et adapter sa communication



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 MOLFF Maison Rivage – Kerguenec

2 séjours par an

8 au 12 avril 2024

9 au 13 septembre 2024

475€ / couple

Tout compris

RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

Secteurs NORD LOIRE et ESTUAIRE

VAY : Mercredi 24 janvier

Halté répit de 14h30 à 16h30

Temps convivial, nouvelle année et galettes des rois
(5 euros/ couple)

Vigneux de Bretagne : Vendredi 16 février de

14h30 à 16h – Rendez-vous au musée : 81 rue

Anne de Bretagne

Visite de l'écomusée rurale du Pays Nantais :
Exposition de tous types de matériels, outils, objets
du monde rural... Ensuite, visite de l'ancienne
ferme, puis s'en suivra d'un atelier de fabrication de
pain.
(Prix à venir)

**Nozay - Vendredi 15 mars de 10h à 13h - Salle de
l'Orée des jardins**

Atelier cuisine avec une diététicienne
Places limitées à 6 couples aidants/aidés
Suivi d'un repas ensemble.
(12 euros / couple)

PORNICHET – vendredi 5 janvier

Bowling – Complexe UP2 Play 19 Av. du Gulf Stream

14h (20 euros /couple)

SAINT-GILDAS-DES-BOIS : Mardi 16 janvier

Atelier Pain d'épices : Préparation, dégustation et
partage de recettes avec Mado.

RV à 14h à ALFa répit puis nous rejoindrons Mado à la
salle de l'Épine (5 euros/ couple)

**HALTE RÉPIT – PORNICHET : Vendredi 2 février -
14h30**

Dégustation de crêpes et contes (5 euros/couple)

SAINT-NAZAIRE – Vendredi 29 mars

Promenade sur le front de mer et pause-café
(5 euros/couple)

RV à 14h30 - Place des 4 Z'horloges à Saint-Nazaire

Toutes nos activités sont sur inscription au

02 40 66 94 58

ANTENNE ITINERANTE DU RELAIS DES AIDANTS

Espace ressources dédié aux proches aidants

Renseignements :
02.40.66.94.58



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} mardi de chaque mois 14h à 16h

- 6 février
- 5 mars

CHAPELLE DES MARAIS – Esplanade Bernard Legrand

Permanence – 2^{ème} vendredi de chaque mois de 10h à 12h

- 9 février
- 8 mars

SAINT ETIENNE DE MONTLUC - Parking Moulinet

Permanence – 1^{er} mercredi de chaque mois 9h30 à 11h30

- 7 février
- 6 mars



CINE DEBAT en présence d'ALFa Répit

SAINT MALO DE GUERSAC – Ciné Malouine 40 rue Aristide Briand



Vendredi 12 janvier

De 14h30 à 17h30

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

Inscription auprès du centre de santé :
02.40.88.43.02



GUERANDE – Au centre culturel Athanor 2 avenue Anne de Bretagne



Vendredi

9 février

A 14h15

Projection du film « Un jour, tu vieilleras » d'Edouard CARRION

Projection et goûter offerts par le pôle autonomie du CCAS de Guérande





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

Mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h



Tarif : de
10€ à 19.10€

HALTE REPIT

Inscription et renseignements : 02.40.66.94.58
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

Mardi/mercredi/vendredi
Samedi
13h30 à 17h30

Lundi/jeudi
13h30-18h

Mardi/vendredi 9h30-12h30
Mercredi : Qi Gong adapté
11h15 à 12h15

GUERANDE

Rez de jardin de la Résidence les Saulniers- 9 chemin de Versailles - Sonnez à l'interphone

Mardis/jeudis
13h30-17h30



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 2023

Service co-porté par : ALFa Répit, l'Admr
et l'APEI ouest 44
Poledesaidantsapeouest44.fr

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

— UNION —
BISTRÔT MÉMOIRE

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



ASSEMBLEE GENERALE
SAMEDI 13 AVRIL 2024

14h30

Salle de l'espace culturel et
sportif de DREFFEAC

Suivie d'un temps convivial



**Vous souhaitez nous rencontrer,
Prenez rendez-vous, nous vous recevrons proche de chez vous**

02 40 66 94 58

contact@alfarepit.fr

Site internet : www.alfarepit.fr

