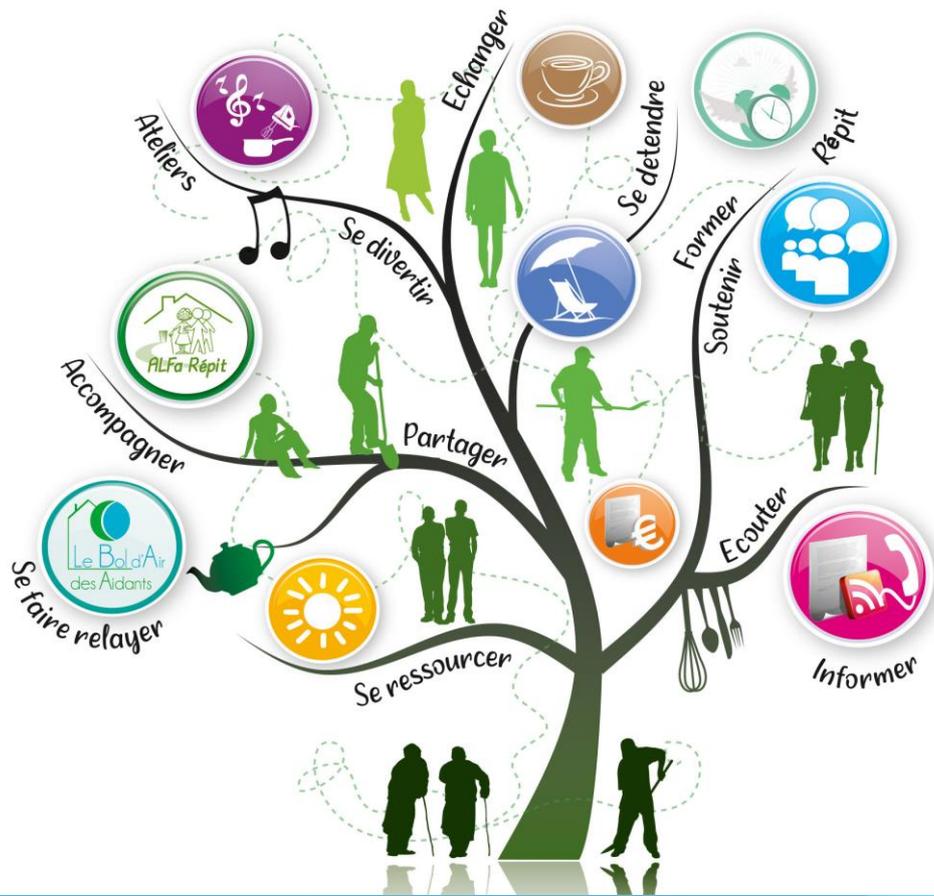




Relais des aidants

Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche.



J
A
N
V
I
E
R

À

M
A
R
S



2025
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	6 janvier	Le répit à domicile
	3 février	Comment fonctionne notre mémoire
	3 mars	Faire face aux troubles du comportement de son proche

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

3^{ème} lundi du mois 15H00-16H30	20 janvier	Le répit à domicile
	17 février	Comment fonctionne notre mémoire
	17 mars	Faire face aux troubles du comportement de Son proche

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

3^{ème} vendredi du mois 14H30-16H30	17 janvier	La charge mentale de l'aidant
	21 février	Les limites du maintien au domicile
	21 mars	Je m'agace, je m'énerve,... comment faire autrement ?



SE RESSOURCER, PRENDRE SOIN DE SOI

Pour continuer à prendre soin de l'autre



MA BULLE BIEN-ÊTRE : aromathérapie, reflexologie palmaire, socio esthétique

Neuf ateliers pour se ressourcer et prendre soin de soi. Trois thématiques : être à l'écoute de ses émotions, être à l'écoute de son corps, vitalité et estime de soi.

PORNICHET — Halte répit – 71 C de St Sébastien

Les jeudis de
14h30 à 16h30

- Janvier : 9, 16, 23 et 30
- Février : 6, 13 et 27
- Mars : 6 et 13



DONGES — Salle Daniel Darrieux – 2 passage de l'Abbé Morgat

Les mardis
10h à 12h

- Janvier : 7, 14, 21 et 28
- Février : 4, 11 et 25
- Mars : 4 et 11



ATELIER ÉCRITURE

3 ateliers dédiés à un espace de paroles et de soutien mutuel entre aidants. Le but est de mettre des mots sur votre quotidien d'aidant et ainsi pouvoir transmettre ces ressentis aux autres et ainsi en écrire un ouvrage.

SAINT GILDAS DES BOIS - 29 rue du Dr Praux – ALFa Répit

Les Mardis/Mercredi
14h30 à 16h30

- Mardi : 7, 21 janvier et 4 février
- Mercredi : 15 et 29 janvier

15€/couple

ATELIER CUISINE

Éveillez vos papilles et développez vos talents culinaires !
Rejoignez-nous pour un atelier cuisine dédié aux aidants/aidés.
Prêt à mettre la main à la pâte ?

PORNICHET - 71 C Av. St Sébastien, Halte répit

10h à 13h

- Lundi 10 février – À destination des aidants/aidés



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



LA MALADIE DE PARKINSON ET APPARENTÉES

LE POULIGUEN – Salle de l'Atlantique – 24 bd Pierre de Coubertin

Les mardis 14h30 à 17h	11 février :	<i>Comprendre la maladie</i>
	18 février :	<i>Troubles de la parole et de la déglutition</i>
	25 février :	<i>Parkinson et motricité</i>
	11 mars :	<i>L'aménagement du domicile</i>
	18 mars :	<i>Vécu du malade et de ses proches</i>
	25 mars :	<i>Limites de l'aidant</i>

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 jeudis
14h30 à 17h

ST-GILDAS-DES-BOIS – Résidence Michelle Guillaume, 19 rue du pont
9 janvier: *Le financement*

MISSILLAC – Résidence St-Charles, 16 rue St-Charles
6 février : *Les places des proches*

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.

SAINT ETIENNE DE MONTLUC – Parking Moulinet

Renseignements :
02.40.66.94.58

Permanence – 1^{er} mercredi de chaque mois 10h à 12h

- 5 février
- 5 mars

PONTCHÂTEAU – Le Bodio (dans les locaux)

Permanence - 1^e mardi de chaque mois de 14h à 16h

- 4 février
- 4 mars



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 à des espaces spécifiques (aidants et aidés) et des moments partagés.

SAINT MOLF Maison Rivage – Kerguenec

2 séjours par an

31 mars au 4 avril 2025
15 au 19 septembre 2025

RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

Secteurs **NORD LOIRE** et **ESTUAIRE**

Vay : Mercredi 15 janvier

De 14h30 à 16h30

Galette des rois

Lieu : Salle Léon Chiron

(Gratuit)

Nozay : Lundi 3 février

De 10h à 13h

Atelier cuisine

Lieu : Salle de l'Orée des jardins

(12€/couple)

Châteaubriant : Vendredi 14 mars

De 14h30 à 17h

Après-midi lecture de contes avec la bibliothèque sonore et goûter

Lieu : Centre socio culturel

(2€/couple)

Le Pouliguen : Jeudi 30 janvier

RDV à 14h30

Musée Bernard Boesh

Lieu : 35 rue François Bouguoin

(5€/couple)

Pornichet : Jeudi 27 février

RDV 14h30

Après-midi jeux de société

Lieu : Halte répit de Pornichet

(5€/couple)

St André des Eaux : Jeudi 27 mars

RDV 14h30

Atelier Morta

Lieu : 96B rue de la brière

(5€/couple)

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

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

PERMANENCE ISTF (Information et soutien aux tuteurs familiaux)

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

2ème mardi du mois
14h-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

1 impasse Anne de Bretagne

Mardi/vendredi : 13h30-17h30



RELAYAGE À DOMICILE

Relais auprès du proche aidé par le même relayeur dans l'accompagnement à la vie quotidienne -
24h/24 de 36h à 6 jours consécutifs

Renseignements au **Tarif : 7€/heure- tarif 2024**
02.40.53.99.99

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

NOS OFFRES DE RÉPIT À DOMICILE



Solution de répit destinée aux aidants qui accompagnent un proche à leur domicile

Répit DOM

En partenariat avec l'ADAR

De 2h à 5h/jour



20h sur l'année



Renseignements au :

02.40.66.94.58

Pause répit

Avec 1 professionnel d'ALFa Répit

De 1h à 8h/jour

Jusqu'à 5 fois/trimestre

GROUPE D'ÉCHANGES

LE POULIGUEN

Le 2^{ème} samedi du mois

De 9h30 à 12h

06.14.50.13.48



FRANCE
PARKINSON

TRIGNAC

Médiathèque municipale

Rue Emile Combes

2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois

Tel 02.40.45.85.55

— UNION —
BISTROT MÉMOIRE

ATELIERS BIEN-ÊTRE

ST JOACHIM

Ateliers socio esthétique, Écriture, Qi

Gong

Tel 02.51.76.04.98

Inscription possible sur Doctolib



Centre de Santé
infirmiers

**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



INFORMATIONS

Nous vous invitons à
découvrir nos
offres/dispositifs pour
vous accompagner
dans les différentes
étapes de la vie

Venez vous informer sur :
logement, prévention
santé, mobilité,
autonomie, bénévolat....

FORUM SENIORS

11 et 12 mars 2025

À l'Alvéole 12
SAINT-NAZAIRE

En partenariat avec



Théâtre

Théâtre « *comme une ritournelle* »

Une immersion drôle et émouvante dans la maladie d'Alzheimer



Mardi 21 janvier 2025

14h30

L' Artymès

MESQUER

Tarif : 10€

Lundi 24 mars 2025

14h30

L'Alvéole 12

SAINT-NAZAIRE

Tarif : 10€



En partenariat avec En mémoire d'eux
Inscription au : 06.70.60.33.71