

# PROGRAMME

## JUILLET à SEPTEMBRE 2025

# LE RELAIS DES AIDANTS

## Secteur Estuaire



02 40 66 94 58

[contact@alfarepit.fr](mailto:contact@alfarepit.fr)

Site internet : [www.alfarepit.fr](http://www.alfarepit.fr)



## 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**      1er septembre      Quand et comment passer le relais  
**14H30-16H30**

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

**3<sup>ème</sup> lundi du mois**      15 septembre      Quand et comment passer le relais  
**15H00-16H30**

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

**3<sup>ème</sup> vendredi du**  
**mois**      19 septembre      les manifestations du stress chez l'aidant  
**14H30-16H30**



## 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.

Dates à venir



## MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Atelier méditation de 10h à 11h puis temps d'échange autour d'un café de 11h à 12h

### PORNICHET – Halte répit au 71C avenue Saint Sébastien

- Les mardis de
- 22 juillet
  - 5 août
- 10h à 12h

### SAINT GILDAS DES BOIS – 29 rue Dr Praux

- Les jeudis de
- 24 juillet
  - 7 août
- 10h à 12h

15 € / couple

## ATELIER CUISINE

### PORNICHET – 71C avenue Saint Sébastien

- 10h à 13h
- Lundi 15 septembre
  - Lundi 24 novembre

Animé par une diététicienne



## COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



### LA MALADIE D'ALZHEIMER ET APPARENTÉES

SAINT GILDAS DES BOIS – ALFa Répît – 29 rue Dr Proux

**Les jeudis  
14H30 à 16H30**

- 09 octobre : *Comprendre la maladie*
- 16 octobre : *Les troubles cognitifs*
- 06 novembre : *Les troubles psycho-comportementaux*
- 13 novembre : *Les activités de la vie quotidienne*
- 20 novembre : *Les activités complexes*
- 27 novembre : *Les aides*
- 4 décembre : *Les limites de l'aidant*

NOUVEAU

### DES ATELIERS THEMATIQUES

(Dates et lieux à préciser)

**CULPABILITE**

**EPUISEMENT**

**AIDES TECHNIQUES**

**PENSER A L'ENTREE EN  
ETABLISSEMENT**



## 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

**8 au 12 septembre 2025**

**30 mars au 4 avril 2026**

### RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

**RIEUX : Jeudi 17 juillet**

**RV à 12h** aire de pique-nique 10 rue du château

Grillades et jeux d'extérieur

(15 euros/couple)



**GUENROUET : Mardi 26 août**

**RDV à 10h30**

Concert et pique-nique

RDV à l'Ecluse de Melneuf à Guenrouet

(15€ par couple)



**CHATEAUBRIANT : Vendredi 25 juillet**

**RDV à 14h30**

Mini-golf et promenade aux étangs de Choisel

RDV parking des étangs à 14h15

(4€ par couple)



**LA BAULE : Jeudi 11 septembre**

**RDV à 14h30**

Cueillette des fraises



**LE POULIGUEN : Vendredi 19 septembre**

Pique-nique (à apporter) et balade

RDV à 10h30 parking de l'école St Yves à Vay

(15€/couple pour ceux qui utilise le transport sinon 2€/couple)

**LA BAULE : Vendredi 25 juillet**

**RDV à 15h30**

Balade en Bateau

(Gratuit)



CNRPP



Toutes nos activités sont sur inscription  
au 02.40.66.94.58

# NOS OFFRES DE RÉPIT

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



## REPIT A DOMICILE



Renseignements au :  
02.40.66.94.58

### Répit DOM

*En partenariat avec l'ADAR*  
De 2h à 5h/jour  
20h sur l'année

### Pause répit

*Avec 1 professionnel d'ALFa Répit*  
De 1h à 8h/jour  
Jusqu'à 5 fois/trimestre

	<b>Tarif : de</b> 10€ à 19.10€	<b>HALTE REPIT</b> Inscription et renseignements : <b>02.40.66.94.58</b> <i>Sur réservation selon les places disponibles</i>
<u>Un lieu d'accueil</u>	Occasionnel et souple pour les personnes majeures malades et/ou en situation de handicap présentant ou non des troubles cognitifs	
<u>Activités occupationnelles</u>	Jeux de société, de mémoire, activités artistiques et créatrices, motrices,...	
<b>PORNICHET</b>	<b>71c Av st Sébastien</b>	
<b>Mardi/Mercredi/Vendredi</b> 13h30 à 17h30	<b>Lundi/Judi</b> 13h30-18h	<b>Mardi/mercredi/Vendredi</b> 9h30-12h30 <b>Mercredi : Qi Gong adapté</b> :11h15 à 12h15
<b>GUERANDE</b>	<b>1 impasse Anne de Bretagne</b>	 
	<b>Mardi/Vendredi : 13h30-17h30</b>	



## 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 02.40.53.99.99**    **Tarif : 7€/heure- tarif 2024**    Service co-porté par : ALFa Répit, l'ADMR et l'APEI ouest 44  
Poledesaidantsapeouest44.fr



# 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**

**ALFa répit participe à ces évènements, venez-nous y retrouver !**

**LA BAULE : LUNDI 21 juillet de 9h30 à 17h : journée bauloise de l'inclusion**

**PORNICHET : SAMEDI 6 septembre de 10h à 17h : forum des associations**

**GUERANDE : SAMEDI 6 septembre de 10h à 17h : forum des associations**

# Tests auditifs gratuits avec Audika

Venez rencontrer une équipe  
d'experts pour faire le point sur  
votre audition

Judi 18 septembre de 9h à 13h

Halte répit 71c avenue St Sébastien  
Pornichet

Sur RV au 02.40.66.94.58



Lors de cette matinée  
des spécialistes seront  
présents pour répondre  
à toutes vos questions



02 40 66 94 58

[contact@alfarepit.fr](mailto:contact@alfarepit.fr)



Site internet : [www.alfarepit.fr](http://www.alfarepit.fr)