

PROGRAMME

JANVIER à MARS 2026

ALFa Répit

LE RELAIS DES AIDANTS

Secteur Estuaire



02 40 66 94 58

contact@alfarepit.fr

Site internet : 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^{er} lundi du mois 14H30-16H30	5 janvier 2 février 2 mars	La charge mentale de l'aideant Le deuil blanc Adapter sa communication face aux troubles
---	----------------------------------	--

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

3^{ème} lundi du mois 15H00-16H30	19 janvier 16 février 16 mars	La charge mentale de l'aideant Le deuil blanc Adapter sa communication face aux troubles
--	-------------------------------------	--

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

3^{ème} vendredi du mois 14H30-16H30	16 janvier 20 février 20 mars	Comment la maladie change les rôles de chacun Quand et comment passer le relais Parlons de notre sommeil
---	-------------------------------------	--



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.

TRIGNAC- Au CCAS, 36 rue Léo Lagrange



Les mardis de
10h00 à 12h00

- Janvier : 6, 13, 20 et 27
- Février : 3, 10 et 17
- Mars : 3 et 10



SAINT-NAZAIRE – Résidence services séniors, 67 route de Guindreff

Les mardis de
14h30 à 16h30

- Janvier : 6, 13, 20 et 247
- Février : 3, 10 et 17
- Mars : 3 et 10



Réflexologie plantaire



HALTE REPIT 71C avenue Saint Sébastien

PORNICHET

Mardi 20 janvier
10h à 11h30

Profiter d'une séance découverte avec une professionnelle le temps d'un atelier.
Dans un cadre bienveillant, (re)découvrez votre capacité à prendre soin de vous.
La réflexologie est une pratique douce et naturelle, qui apporte un mieux-être.

Sur inscription au 02.40.66.94.58

ATELIER CUISINE



PORNICHET – Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

15 € / couple

10h à 13h30

Animé par une diététicienne

- Vendredi 30 janvier
- Vendredi 20 mars





COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



LA MALADIE DE PARKINSON ET APPARENTÉES

MISSILLAC – 6 rue de la Fontaine Saint Jean (ancienne bibliothèque, à côté de la mairie)

Parking de derrière

**Les jeudis
14H30 à 17H00**

- | | |
|--------------|---|
| 15 janvier : | <i>Comprendre la maladie</i> |
| 22 janvier : | <i>Les troubles de la parole et de la déglutition</i> |
| 5 février : | <i>Parkinson et motricité</i> |
| 12 février : | <i>l'aménagement du domicile</i> |
| 19 février : | <i>Vécu du malade et de ses proches</i> |
| 5 mars | <i>Les limites de l'aidant</i> |



ATELIERS THEMATIQUES

PORNICHET

Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

Mardi 3 février

10h à 12h

Comment ne pas s'épuiser quand on est aidant ?

- Identifier les signes annonciateurs de l'épuisement
- Pistes d'actions pour s'en protéger

Atelier co-animé avec des anciens aidants

SAINT GILDAS DES BOIS

29 rue Dr Praux

**Vendredi 6 février
14h30 à 16h30**

LA CULPABILITE Atelier coanimé avec des anciens aidants

- Les mécanismes du sentiment de culpabilité
- Pistes d'actions pour s'en protéger

SAINT GILDAS DES BOIS

29 rue Dr Praux

**Jeudi 26 mars
14h30 à 16h30**

Être aidant et après ?

- Explorer ses émotions
- (Re) trouver sa place



SE DETENDRE, SE RENCONTRER

SEJOUR REPIT aidant/aidé

Pour rompre le quotidien et partager 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

**30 mars au 3 avril 2026
14 au 18 septembre 2026**



RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

PORNICHET : jeudi 29 janvier

RDV à 14h30

Bowling

UP2PLAY 19 av. du Gulf Stream

20 euros/couple



PORNICHET : jeudi 26 février

RDV à 14h30

Crêpes party

Halte repit de Pornichet

71v avenue St Sébastien

6 euros/couple

PORNICHET : jeudi 26 mars

RDV à 14h30

Les chèvres du Bois Nozay

Le Bois Nozay

3 euros/couple



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



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



Les après-midi
Du lundi au vendredi
13h30 à 17h30

3 matinées par semaine
Mardi/mercredi/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
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

Comment financer l'EHPAD ?



Vous vous questionnez sur le coût des ehpads, des aides possibles et du reste à charge pour la famille

Nous vous convions à un atelier d'information avec des professionnels du Département

Jeudi 19 mars de 9h30 à 11h30

Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

PORNICHET

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

Temps fort aidants-aidés

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco



Mardi 27 janvier

De 14h15 à 16h30



**Salle des fêtes René Vautier
Rue de la Mairie
TRIGNAC**

Conférence : Comment accompagner son proche sans s'épuiser ?

Présentation du relais des aidants ALFa Répit et des solutions de répit sur le territoire

Stands et temps de partage autour du d'un verre de l'amitié

Théâtre « comme une ritournelle »
Une immersion drôle et émouvante dans la maladie d'Alzheimer



Comme une ritournelle

Une immersion drôle et émouvante dans la maladie d'Alzheimer



Ecriture et mise en scène
Aurélien Jumelais

Licence : 2-007304

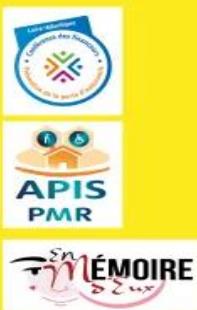


**Mardi 10
Février
14h30**

Représentation suivie d'un temps
d'échange animé par Al'Fa Répit et le
Clic de Saint-Nazaire Agglo



CLIC PILOTage
Centre local d'information et
de coordination gérontologique



Représentation financée, en partie, par la Conférence des financeurs de Loire-Atlantique

**Théâtre Jean Bart
Saint-Nazaire (44))
Entrée : 10€**

Renseignements et réservation
contact@enmemoiredeux.com
tél. 0670603371
<https://enmemoiredeux.com>

**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

