

**PROGRAMME**  
***JANVIER à MARS 2026***

# **ALFa Répit**

## **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

<b>1<sup>er</sup> lundi du mois</b> <b>14H30-16H30</b>	5 janvier	La charge mentale de l'aidant
	2 février	Le deuil blanc
	2 mars	Adapter sa communication face aux troubles

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

<b>3<sup>ème</sup> lundi du mois</b> <b>15H00-16H30</b>	19 janvier	La charge mentale de l'aidant
	16 février	Le deuil blanc
	16 mars	Adapter sa communication face aux troubles

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

<b>3<sup>ème</sup> vendredi du mois</b> <b>14H30-16H30</b>	16 janvier	Comment la maladie change les rôles de chacun
	20 février	Quand et comment passer le relais
	20 mars	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 seniors, 67 route de Guindreff

Les mardis de  
14h30 à 16h30

- Janvier : 6, 13, 20 et 27
- 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

Animé par une diététicienne

**10h à 13h30**

- 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>                        |

NOUVEAU

## 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 Proux

**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 Proux

**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 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 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 répit 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

Activités occupationnelles

Occasionnel et souple pour les personnes majeures malades et/ou en situation de handicap présentant ou non des troubles cognitifs

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** **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



## S'INFORMER

### Comment financer l'EHPAD ?



*Vous vous questionnez sur le coût des ehpad, 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 COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

**Mardi 27 janvier**

De 14h15 à 16h30

GRATUIT



**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



**Théâtre** Écriture et mise en scène  
**Aurélien Jumelais**  
Monologues de  
**Claudine FOUCAULT**

Compagnie  
2ème sortie

**Mardi 10  
Février  
14h30**

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



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

Renseignements et réservation  
[contact@enmemoiredeux.com](mailto:contact@enmemoiredeux.com)  
tél. 0670603371  
<https://enmemoiredeux.com>

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

Licence : 2-007304

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



**02 40 66 94 58**  
[contact@alfarepit.fr](mailto:contact@alfarepit.fr)

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

