

PROGRAMME

JUILLET à SEPTEMBRE 2026

ALFa Répit

LE RELAIS DES AIDANTS

Secteur Estuaire



02 40 66 94 58

contact@alfarepit.fr

Site internet : www.alfarepit.fr

PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT



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 7 septembre Je m'agace, je m'énerve, est-ce normal ?
14H30-16H30

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

3^{ème} lundi du mois 21 septembre Je m'agace, je m'énerve, est-ce normal ?
15H00-16H30

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

3^{ème} vendredi du 18 septembre Les compétences des aidants
mois
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 et lieux à venir



ATELIER CUISINE



PORNICHET – Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

Animé par une diététicienne

15 € / couple

Cuisiner ensemble et partager un repas en adoptant les bons réflexes d'une alimentation adaptée aux besoins de chacun

10h à 13h

- Vendredi 2 octobre





COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



LA MALADIE D'ALZHEIMER ET APPARENTÉES

MALVILLE : salle du Figuier - 8 place de l'Eglise

Les mardis
14H30 à 16h30

22 septembre : Comprendre la maladie
29 septembre: Les troubles cognitifs
6 octobre : les troubles psycho comportementaux
20 octobre : Activités de la vie quotidienne
3 novembre : les aides possibles
10 novembre : activités complexes / la vie sociale et relationnelle
24 novembre : ressources et limites de l'aidant

ATELIER THEMATIQUE

PORNICHET Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

Mardi 1^{er} septembre
10h à 12h

La Gestion du stress : apprendre à le gérer au quotidien



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

14 au 18 septembre

COMPLET



RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

SAINT-LYPHARD : jeudi 16 juillet

RDV à 12h

Lieu : Lac de Saint-Lyphard – Brières du Bourg

Pique-nique et Jeux extérieurs

10€ / couple ou duo



NOTRE DAME DE GRACE: mardi 25 août

RDV à 10h30

Lieu : écluse de Melneuf

Concert et pique-nique

10€ /couple ou duo



MESQUER: jeudi 10 septembre

RDV à 14h30

Dégustation d'huitres à Kercabellec

12€ /couple ou duo



SION-LES MINES : mercredi 23 septembre

RDV à 14h30 au 6,

Lieu : La Hunaudière

Technique du moulage au sable, visite et histoire du site, coulée du métal en fusion

5€/couple ou duo



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 :11h à 12h

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

PORNICHET : SAMEDI 5 septembre de 10h à 17h : **forum des associations**

Hippodrome de Pornichet

GUERANDE : SAMEDI 5 septembre de 10h à 17h : **forum des associations**

Kerbinou

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



LA HALTE REPIT fête ses



10 ANS!

*Nous vous invitons à cette occasion afin
de célébrer cette belle réussite et vous
remercier pour votre soutien tout au long de
ces années autour d'un verre de l'amitié*



Mercredi 1er juillet 2026

à partir de 17h

à la Halte Répit

71 c av ST Sébastien

PORNICHET



ALFa Répit

02.40.66.94.58 - contact@alfarepit.fr

www.alfarepit.fr



**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