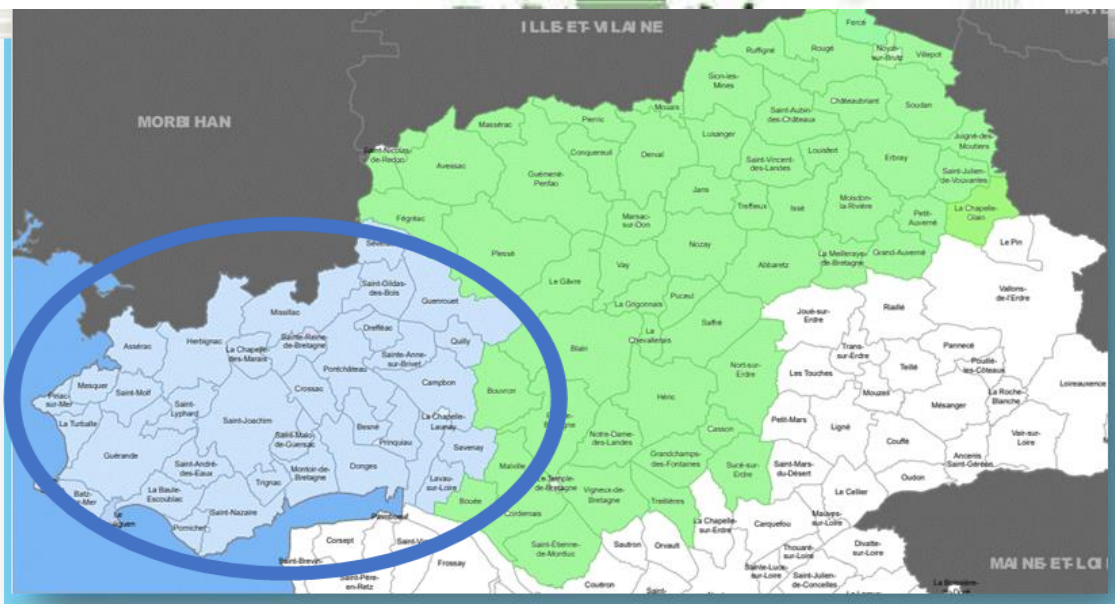
Relais des aidants

ALFa Répit

Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche.

OCTOBRE A DECEMBRE



2023

SECTEUR OUEST

GRATUIT

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

1er lundi du mois 14H30-16H30	2 octobre	*La culpabilité*
	6 novembre	*Adapter la communication*
	4 décembre	*Petits remèdes entre aidants*

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

3ème lundi du mois 15H00-16H30	16 octobre	*La culpabilité*
	20 novembre	*Adapter la communication*
	18 décembre	*Petits remèdes entre aidants*

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

3ème vendredi du mois 14H30-16H30	20 octobre	*La maladie d'Alzheimer vue à travers le cinéma et les romans*
	17 novembre	*Etre un aidant en bonne santé*
	15 décembre	*Prendre soin de la relation en cuisinant*

Entraide aidant : « Partager expériences et vécus »

Ce cycle de **3 rencontres** est une invitation à bénéficier de **l'expérience d'anciens aidants** et à **s'exprimer sur 3 thèmes** : parler de la maladie, la gestion des sentiments et prendre du temps pour soi. Co-animé par une psychologue et un ancien aidant.

PORNICHET **Halte répit** – 71 C av St Sébastien

Cycle de 3 rencontres	Mardi 3 octobre Mardi 24 octobre Mardi 21 novembre	de 10h à 12h

SE RESSOURCER, PRENDRE SOIN DE SOI
Pour continuer à prendre soin de l'autre

EMOTIONS ET RESSOURCES BIEN ETRE

Identifiez vos **émotions** face aux difficultés du quotidien « il m'énerve », « il m'envahit », « je suis en colère » … et découvrez des **outils pour mieux les gérer**.

CHAPELLE DES MARAIS -Antenne Itinérante- Place du marché

2ème vendredis du mois
de 9H30 à 12H30

8 septembre, 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

SAINT GILDAS DES BOIS - 29 rue Dr Praux

Les mercredis de 10h à 11h

18 octobre, 25 octobre et 8 novembre

MA BULLE BIEN ETRE

Neuf ateliers pour se ressourcer et prendre soin de soi à travers l'aromatologie, la réflexologie palmaire et la socio esthétique.
Trois thématiques : être à l'écoute de ses émotions, être à l'écoute de son corps, vitalité et estime de soi

SAINT ANDRE DES EAUX -Salle des Paviolles – 15 rue des Paviolles

Les mardis
de 10h00 à 12h00

7 Novembre 2023
14 novembre 2023
21 Novembre 2023
28 Novembre 2023
5 décembre2023
12 Décembre
19 décembre 2024
9 Janvier 2024
16 janvier 2024

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – SUR RENDEZ-VOUS

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression

COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

PORNICHET – Halte répit – 71C avenue Saint Sébastien

Les VENDREDIS de 14H30 à 16H30	1er septembre	La maladie
	8 septembre	Troubles cognitifs
	15 septembre	Troubles Psycho-comportementaux
	29 septembre	Activités de la vie quotidienne
	13 octobre	Les aides
	20 octobre	Activités complexes/ Vie sociale et relationnelle
	27 octobre	Ressources et limites

ETRE AIDANT

SAVENAY – Hôpital – 13 rue de l'hôpital – 1er étage – Salle Abricot

Les MARDIS De 14h00 à 17h00	28 novembre	Être reconnu et se reconnaitre comme aidant
	5 décembre	La relation d'aide
	12 décembre	Reconnaitre et comprendre ses émotions
	19 décembre	La santé des aidants
	9 janvier	Se faire aider quand on aide

TRUCS ET ASTUCES : Echanger ses pratiques entre aidant

En itinérance sur différentes communes de la presqu'ile guérandaise

Le 2ème jeudis du Mois De 14h30 à 16h00

Piriac sur mer :
Jeudi 9 Novembre : Trucs et astuces de la vie quotidienne
Saint Lyphard :
Jeudi 14 Décembre : Trucs et astuces pour gérer les troubles du comportement
La Turballe :
Jeudi 11 janvier 24 : Trucs et astuces pour la gestion de ses émotions
Saint Molf :
Jeudi 8 février 24 : Trucs et astuces pour sortir et se déplacer
Mesquer :
Jeudi 14 mars 24 : Trucs et astuces pour pour rester chez soi avec la maladie
Saint Lyphard :
Jeudi 11 avril 24 : Trucs et astuces pour pour pour garder des loisirs
La Turballe :
Jeudi 16 mai 24 : Trucs et astuces pour pour communiquer avec son proche
Saint Molf:
Jeudi 13 juin 24 : Trucs et astuces pour pour se préserver

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.

PONTCHÂTEAU- Centre SMR Le Bodio – sur le parking devant l'entrée

Permanence – 1er et 3ème mardi de chaque mois 14h à 16h

5 et 19 septembre, 3 et 17 octobre, 7 et 21 novembre et 5 et 19 décembre

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.

2 séjours par an

Dates à venir : 1 sejour au printemps et 1 sejour en septembre

475€ / couple Tout compris

RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Une rencontre est prévue par mois. Elles permettent des temps d'échange et de convivialité autour d'une activité ou d'une sortie en étant accompagné d'une professionnelle et d'un bénévole.

Lundi 9 octobre : Promenade à l'étang de Gruellau à Treffieux RV à 14h30

Vendredi 10 novembre : Bowling à Chateaubriant RV à 14h30

Mercredi 13 décembre loto à Vay RV à 14h30

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**

HALTE REPIT *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

Lundi/mercredi/jeudi Samedi 13h30 à 17h30	**Mardi/vendredi :** 9h30-12h30 13h30-17h30	**Mercredi : Qi Gong adapté** 11h15 à 12h15

GUERANDE

Rez de jardin de la Résidence les Saulniers-
Impasse corbon
Porte vitrée à droite du bâtiment, sonnez à l'interphone

Mardis/jeudis
13h30-17h30

Inscription et renseignements au **02.40.66.94.58**

Tarif : de 10€ à 19 €

RELAYAGE A DOMICILE

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

Renseignements au 02.40.53.99.99
Poledesaidantsapeiouest44.fr

Tarif : 7€/heure- tarif 2022

Service co-porté par : Alfa Répit, l'Admr et l'APEI ouest 44

Activités des partenaires

GROUPE D'ECHANGES

ST JOACHIM	**Jeudi 1 fois par mois** **Tel 02.51.76.04.98/** **RDV possible sur Doctolib**	Secteur Brière Centre de Santé infirmiers
LE POULIGUEN	**Le 2ème samedi du mois** **de 9h30 à 12h** **06.14.50.13.48**	FRANCE PARKINSON
TRIGNAC	**Médiathèque municipale** **rue Emile Combes** **2ème et 4ème mardi du mois** **Tel 02.40.45.85.55**	UNION BISTROT MEMOIRE

ATELIERS BIEN ËTRE

ST JOACHIM	Ateliers socio esthétique, Ecriture, Qi Gong **Tel 02.51.76.04.98** **RDV possible sur Doctolib**	Secteur Brière Centre de Santé infirmiers

PERMANENCE ISTF

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**

JOURNEE BAULOISE DE L'INCLUSION

LA BAULE à l'Aérodrome

Samedi 7 octobre 2023 **de 10H à 15H**	Le village des associations, L'animation sport et santé, L'animation culturelle Le job-dating	CCAS DE La Baule ESCOUBLAC

CINE DEBAT

PONTCHÂTEAU – Cinéma La Bobine – 6 place de la Gare –

Mardi 3 octobre
De 14h30 à 17h30

Projection du film « La promesse de l'aidant » d' Edouard CARRION

Inscription auprès d'ALFa Répit 02.40.66.94.58

Autour de la Journée des aidants

CONFERENCE

SAINT-MOLF – Centre culturel – 1 rue des Epis

Mardi 3 octobre

À 14h30

« C'est quoi être aidant »

Toutes nos activités sont sur inscription au

02 40 66 94 58

Vous souhaitez nous rencontrer,
Prenez rendez-vous, nous vous recevrons à proximité de chez vous

02 40 66 94 58

contact@alfarepit.fr

Site internet : www.alfarepit.fr