



Relais des aidants

Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche.



O
C
T
O
B
R
E

À
D
É
C
E
M
B
R
E



2024
SECTEUR
ESTUAIRE





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	7 octobre	La santé de l'aidant
	4 novembre	Les solutions de répit
	2 décembre	Communication et langage

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

3^{ème} lundi du mois 15H00-16H30	21 octobre	La santé de l'aidant
	18 novembre	Les solutions de répit
	16 décembre	Communication et langage

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

3^{ème} vendredi du mois 14H30-16H30	18 octobre	La culpabilité
	15 novembre	Communication et langage
	20 décembre	Les formules de séjours aidants/aidés

Entraide aidants

HALTE RÉPIT - PORNICHET

71 C av. St-Sébastien

« Partager nos expériences et nos vécus »

Les mardis
De 10h à 12h

12 novembre

26 novembre

10 décembre

 Mieux vivre les changements dus à la maladie

 Être écouté et libérer sa parole

 Identifier et formuler ses besoins d'aide

Inscription aux 3 rencontres

Animé par un binôme aidant/professionnel



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.

ST ETIENNE DE MONTLUC – Salle commune du village seniors, Allée Camille Claudel

Les jeudis de
10h à 12h

- Septembre : 26
- Octobre : 3, 10, 17, 24
- Novembre : 7. 14. 21 et 28



LA TURBALLE – Salle de convivialité, Résidence des vignes – 15 rue Edmond Michelet

Les lundis de
14h30 à 16h30

- Septembre : 16, 23 et 30
- Octobre : 7, 14, 21,
- Novembre : 4, 18 et 25



SOPHROLOGIE LUDIQUE

4 ateliers pour apprendre à mieux respirer, décharger les tensions, s'offrir un moment de ressourcement immédiat, remise en mouvement du corps avec douceur.

PORNICHET - Halte répit 71 C Av St Sébastien

Les mercredis
10h à 11h30

- Septembre : 11, 18 et 25
- Octobre : 2

ATELIERS ÉCRITURE ET DE CRÉATIONS – HR Pornichet

Les vendredis
10h30 à 12h

- Septembre : 13 et 20
- Octobre : 4, 18 et 29



15 € / couple

ATELIER CUISINE – HR Pornichet

10h à 13h

- Lundi 21 octobre
- Lundi 9 décembre

Pour les couples aidants-aidés
Animé par une diététicienne





COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



LA MALADIE D'ALZHEIMER ET APPARENTÉES

LA BAULE – Salle du CCAS, 33 avenue du commandant de Nervo

Les mardis 14h30 à 16h30	15 octobre :	<i>Comprendre la maladie</i>
	22 octobre :	<i>Troubles cognitifs</i>
	29 octobre :	<i>Troubles psychologiques et comportementaux</i>
	12 novembre :	<i>Activités de la vie quotidienne</i>
	19 novembre :	<i>Activités complexe</i>
	26 novembre :	<i>Aides possible/vie sociale</i>
	10 décembre :	<i>Se préserver/identifier ses limites</i>

DU DOMICILE AU COLLECTIF, comment s'y préparer ?

5 ateliers pour se questionner et avoir des réponses autour de la perspective d'une entrée en établissement. **Un cycle itinérant sur 5 établissements différents**

Les jeudis 14h30 à 17h	ST-GILDAS-DES-BOIS - 29 rue du Dr Proux	10 octobre : <i>Les alternatives à l'EHPAD</i>
	PONCHÂTEAU – Résidence la Chataigneraie, 45 rue Nantaise	7 novembre : <i>Prendre la décision de quitter sa maison</i>
	GUENROUËT – Résidence Le chêne de la Carnière, 2 rue de Coëtmeleuc	5 décembre : <i>Choix et modalités d'inscription</i>
	ST-GILDAS-DES-BOIS – Résidence Michelle Guillaume, 19 rue du pont	9 janvier : <i>Le financement</i>
	MISSILLAC – Résidence St-Charles, 16 rue St-Charles	6 février : <i>Les places des proches</i>

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.

SAINT ETIENNE DE MONTLUC - Parking Moulinet

Permanence – 1^{er} mercredi de chaque mois 9h30 à 11h30

Renseignements :
02.40.66.94.58

- 2 octobre
- 6 novembre
- 4 décembre

PONTCHÂTEAU – Le Bodio

Permanence - 1^{er} mardi de chaque mois de 14h à 16h

- 1^{er} octobre
- 5 novembre
- 3 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 à des espaces spécifiques (aidants et aidés) et des moments partagés.

SAINT MOLF Maison Rivage – Kerguenec

2 séjours par an

31 mars au 4 avril 2025
15 au 19 septembre 2025

RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

Secteurs NORD LOIRE et ESTUAIRE

Sion-les-Mines : Vendredi 11 octobre

De 14h30 à 16h30

Sortie à la Hunaudière

Lieu : Hunaudière

(4€/couple)

Gâvre ou Vay : Mercredi 13 novembre

De 14h30 à 16h30

Promenade à la forêt du Gâvre ou loto à

Vay selon la météo

(4€/couple)

Châteaubriant : Vendredi 13 décembre

RDV à 15h à 17h

Sortie bowling

Lieu : 10 Pl. Ernest Breant

(18€/couple)

Pornichet : vendredi 11 octobre

RDV 14h30

Goûter des familles

Lieu : halte répit de Pornichet

(Gratuit)

Guérande : vendredi 8 novembre

RDV 14h30

Bowling

Lieu : 10 av. Gustave Flaubert

(20€/couple)

Pornichet : Vendredi 6 décembre

RDV 14h30

Guinguette d'hiver

Lieu : halte répit de Pornichet

(6€/couple)

Toutes nos activités sont sur inscription au

02 40 66 94 58



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



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

Mardi/mercredi/vendredi
Samedi :13h30 à 17h30

Lundi/jeudi
13h30-18h

Mardi/vendredi 9h30-12h30
Mercredi : Qi Gong adapté :11h15 à 12h15

GUERANDE

Rez de jardin de la Résidence les Saulniers- imp de Corbon - Sonnez à l'interphone

Mardi/jeudi : 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

NOS OFFRES DE RÉPIT À DOMICILE



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

Répit DOM

En partenariat avec l'ADAR



De 2h à 5h/jour
20h sur l'année



Renseignements au :
02.40.66.94.58

Pause répit

Avec 1 professionnel d'ALFa Répit

De 1h à 8h/jour
Jusqu'à 5 fois/trimestre

GROUPE D'ÉCHANGES

LE POULIGUEN

Le 2^{ème} samedi du mois
De 9h30 à 12h
06.14.50.13.48



FRANCE
PARKINSON

TRIGNAC

Médiathèque municipale
Rue Emile Combes
2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois
Tel 02.40.45.85.55

— UNION —
BISTROT MÉMOIRE

ATELIERS BIEN-ÊTRE

ST JOACHIM

Ateliers socio esthétique, Écriture, Qi
Gong
Tel 02.51.76.04.98
Inscription possible sur Doctolib



02 40 66 94 58

contact@alfarepit.fr

Site internet : www.alfarepit.fr



INFORMATIONS



Samedi 5 octobre

La baule -

« Journée de l'inclusion »



Dimanche 6 octobre

Le bois joli - Pornichet

« Randomania de la côte d'amour »



Mardi 8 octobre

18h à 19h30

Mairie la Chapelle des Marais- Salle du conseil

« Vous aussi vous aidez un proche ? »

Co animation avec le
pôle des aidants de
l'APEI



Retrouvez ALFa répit à l'occasion de la Semaine bleue

- **Lundi 30 septembre**

10h à 12h

Espace Kerdinio – Piriac

- **Lundi 30 septembre**

14h à 17h

Esplanade Bernard Legrand – La chapelle des
Marais

« Forum – Bien vivre chez soi »

- **Mardi 1^{er} octobre**

16h à 17h

Centre SMR Le bodio - Pontchâteau

« Aider les aidants à prendre du temps pour
eux, le rôle du relais des aidants »

- **Jeudi 3 octobre**

9h30 à 12h30

La boule d'or - Pontchâteau

« Forum Part'Âge – Santé des aidants »

- **Vendredi 4 octobre**

10h à 16h

Clinique de l'Europe – Saint-Nazaire