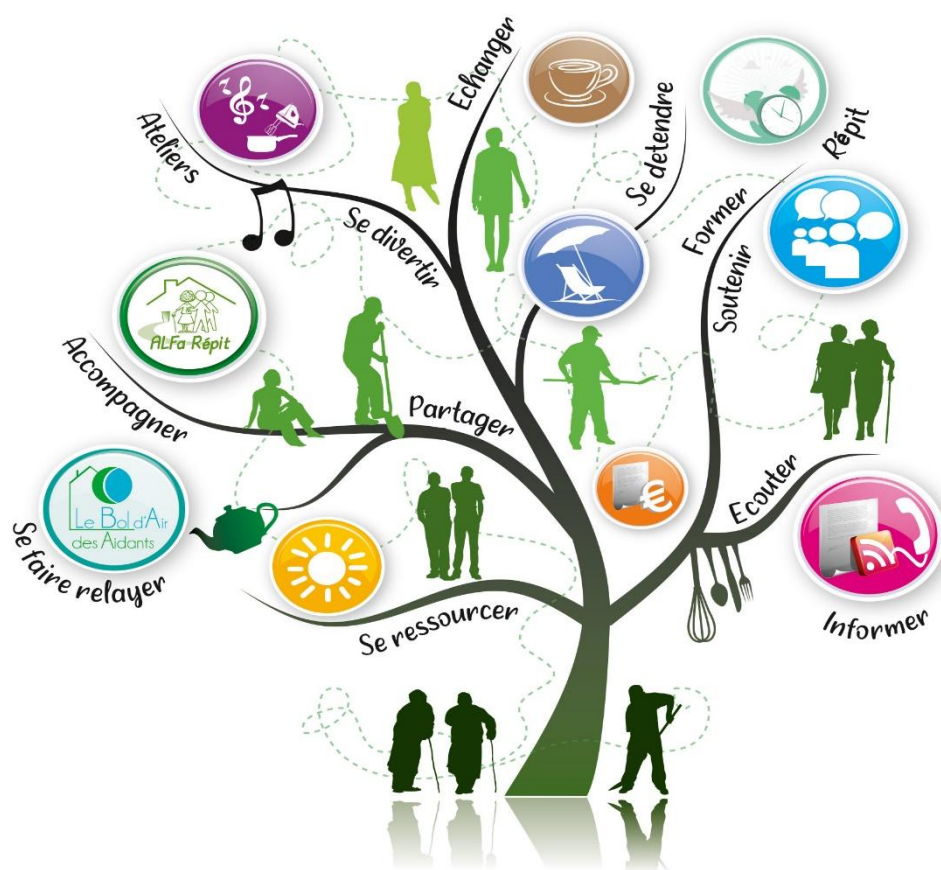


PROGRAMME

Octobre à décembre 2025

LE RELAIS DES AIDANTS

Secteur Nord Loire



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.

VAY Salle Léon Chiron – 1 rue principale

| | |
|--|---|
| 1^{er} mercredi du mois | 1 ^{er} octobre - Comment la maladie change les rôles de chacun |
| | 5 novembre - Le positif dans la relation d'aide |
| 14H30-16H30 | 3 décembre - Faire adhérer son proche |

BLAIN Médiathèque Le puit du chat – passage Sophie Scholl

| | |
|--------------------------------------|---|
| 3^{ème} jeudi du mois | 17 octobre - Ma place dans la maladie de mon proche |
| 14H30-16H30 | 20 novembre - Quand devient-on aidant ? |
| | 11 décembre - accompagner seul(e) est-ce possible ? |

CHÂTEAUBRIANT Salle d'activité du Foyer restaurant – 9 Esplanade des Terrasses

| | |
|--------------------------------------|---|
| 4^{ème} jeudi du mois | 23 octobre - Ma place dans la maladie de mon proche |
| 14H-16H | 27 Novembre - Quand devient-on aidant ? |
| | 18 décembre - accompagner seul(e) est-ce possible ? |



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



ATELIERS BIEN ETRE

Découverte de la réflexologie et automassage (apporter un plaid)

CHÂTEAUBRIANT – Centre Socio Culturel – 19 rue Jacquard

Les jeudis 14h30 à 15h30 • 2 et 16 octobre

VAY - Salle Léon Chiron – 1 rue principale

Les lundis 14h30 à 15h30 • 6 et 20 octobre



ATELIERS SOPHROLOGIE

Techniques de relaxation et gestion du stress par la respiration

CHÂTEAUBRIANT – Centre Socio Culturel – 19 rue Jacquard

Les jeudis 14h30 à 15h30 • 30 octobre
• 13 et 20 novembre
• 4 décembre

VAY – Salle Léon Chiron : 1 rue principale

Les lundis 14h30 à 15h30 • 3 et 17 novembre
• 1^{er} et 15 décembre

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression

VAY – Espace Léon Chiron – 12 route de Plessé

Les lundis 13h45 ou 15h • 13 octobre
• 24 novembre
• 8 décembre

2 créneaux
horaires
disponibles

Sur RDV

ATELIER CUISINE



Venez partager un moment convivial, éveillez vos papilles et développez vos talents culinaires !

NOZAY – Salle de l'Orée des jardins- 15 imp des 5 baies-entrée par le bd Hillereau

• Mardi 16 décembre
Animé par une diététicienne

15 € / couple





COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



LA MALADIE DE PARKINSON ET APPARENTÉES

VAY - Salle Léon Chiron – 1 rue principale

Mercredi
14H30 à 16H30

| | |
|---------------|---|
| 15 octobre : | <i>Comprendre la maladie</i> |
| 29 octobre : | <i>Troubles de la parole et de la déglutition</i> |
| 12 novembre : | <i>Parkinson et motricité</i> |
| 26 novembre : | <i>L'aménagement du domicile</i> |
| 10 décembre : | <i>Vécu du malade et de ses proches</i> |
| 17 décembre : | <i>Limites de l'aidant</i> |



OUTILS CONCRETS

DERVAL – France Service, 14, rue de la Garlais (salle extérieure 2)



Vendredi 5 décembre
14H30 à 16H30



Avec

Adapter son logement à la perte d'autonomie

Prévention des chutes
Adaptation/transformation de la salle de bain
Accessibilité du logement

NOUVEAU

ATELIERS THEMATIQUES

PLESSE - Salle Iris - 22, rue de Malagué

Vendredi
14H30 à 16H30



| | |
|---------------|---|
| 24 octobre - | <i>Les activités à réaliser avec son proche</i> |
| 14 novembre - | <i>La culpabilité (pair aidance)</i> |
| 28 novembre - | <i>Gestion du stress/prévenir l'épuisement</i> |
| 19 décembre - | <i>Les troubles du comportement</i> |

ROUGE : Théâtre

« Comme une ritournelle » : où comment aborder autrement la maladie d'Alzheimer ?

Cette pièce de théâtre traite ce sujet grave avec humour et délicatesse. Loin de s'appesantir sur la maladie, la pièce permet de sensibiliser le grand public aux difficultés que rencontrent les proches aidants mais aussi les professionnels de personnes vivant avec des troubles cognitifs liés à l'âge.
Immersion drôle et émouvante dans la maladie d'Alzheimer

Judi 27 novembre 14h30 et 20h

ROUGE

(Entrée : 10€)



PERMANENCES DU RELAIS DES AIDANTS

Espace ressources dédié aux proches aidants



Vous aidez un proche, nous venons vers vous !

Rencontres, informations, écoute proposées aux proches aidants.

Octobre 2025

ATELIER : « ET MOI DANS TOUT CA ? »

Lundi 6 de 14h30 à 16h30
Châteaubriant : Parking du CH

Jeudi 9 de 9h30 à 11h30
Soudan : Devant la mairie

Vendredi 10 de 9h30 à 11h30
Nort-sur-Erdre : Place du marché

Lundi 13 de 14h30 à 16h30
Nozay : Parking SSR

Vendredi 17 de 9h30 à 11h30
Guémené-Penfao : place du marché

Vendredi 17 de 15h à 17h
Saffré : place du marché

Lundi 20 de 14h30 à 16h30
Châteaubriant : Parking SSR

Vendredi 24 de 9h30 à 11h30
St Vincent des Landes :
Parking des forges

Lundi 27 de 14h30 à 16h30
Vigneux de Bretagne : Étang de Choizeau

Novembre 2025

ATELIER : UN PETIT COIN POUR MOI

Lundi 3 de 14h30 à 16h30
Châteaubriant : Parking du CH

Lundi 10 de 14h30 à 16h30
Nozay : Parking SSR

Jeudi 13 de 9h30 à 11h30
Soudan : Devant la mairie

Vendredi 14 de 9h30 à 11h30
Nort-sur-Erdre : place du marché

Lundi 17 de 14h30 à 16h30
Châteaubriant : Parking SSR

Vendredi 21 de 9h30 à 11h30
Guémené-Penfao : Place du marché

Vendredi 21 de 15h à 17h
Saffré : Place du marché

Lundi 24 de 14h à 16h
Vigneux de Bretagne : Étang du Choizeau

Vendredi 28 de 9h30 à 11h30
St Vincent des Landes : Parking des forges

Décembre 2025

ATELIER CREATIF : CREER POUR SOUFFLER

Lundi 1 de 14h30 à 16h30
Châteaubriant : Parking du CH

Lundi 8 de 14h30 à 16h30
Nozay : Parking SSR

Jeudi 11 de 9h30 à 11h30
Soudan : Devant la mairie

Vendredi 12 de 9h30 à 11h30
Nort-sur-Erdre : Place du marché

Lundi 15 de 14h30 à 16h30
Châteaubriant : Parking SSR

Vendredi 19 de 9h30 à 11h30
Guémené-Penfao : Place du marché

Vendredi 19 de 15h à 17h
Saffré : Place du marché

Renseignements :
02.40.66.94.58



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

**30 mars au 3 avril 2026
Courant septembre 2026**

RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

DERVAL : vendredi 31 octobre

RDV 14h30

Médiation Animale et Goûter

Halte répit

14 rue de la Garlais

10€/couple



GUERANDE jeudi 9 octobre

RDV à 14h30

Visite de la ferme de vert pré

Route de Canneve

10 euros/couple



CHÂTEAUBRIANT : mardi 18 novembre

RDV à 14h30

« On vous raconte »

Animé par la Bibliothèque Sonore

Centre Socio Culturel

19 rue Jacquard

2€/couple

PORNICHET : jeudi 6 novembre

RDV à 14h30

Loto

Halte répit de Pornichet

71v avenue St Sébastien

3 euros/couple



CHÂTEAUBRIANT : mardi 9 décembre

RDV à 15h

Bowling

10 Pl. Ernest Bréant

18€/couple



PORNICHET : jeudi 4 décembre

RDV à 14h30

Goûter Karaoqué

Halte répit de Pornichet

71v avenue St Sébastien

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
13€90
forfait après-midi

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,...

VAY

Maison Boulo-1 rue principale



Lundi/Mercredi : 13h30 à 17h30

DERVAL

14 rue de la Garlais



Vendredi : 13h30 à 17h30

ERBRAY

28 rue du rocher



Jeudi : 13h30 à 17h30



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 accompagnement pour les dossiers de mesures de protection :
habitation familiale, tutelle curatelle**

CHATEAUBRIANT Maison de la justice et du droit

14 rue des Vauzelles

02 28 50 44 41

2ème jeudi du mois

14h-17h



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

02 40 66 94 58

contact@alfarepit.fr

Site internet : www.alfarepit.fr

