



## COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

### AUTOUR DES MALADIES NEURO EVOLUTIVES

Cette formation permet de comprendre la maladie et ses conséquences, de se questionner et d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.

**Conférence** "Je suis aidant, qui m'aide..."

Mardi 6 septembre 2022 à 14h30

**ROUGE**

Les mardis de 14h30 à 16h30

Du 20 septembre au 25 octobre 2022

### PARKINSON ET APPARENTES

Pour comprendre les troubles ; adapter les activités de la vie quotidienne, les aides possibles, la vie sociale et se préserver, identifier ses limites. Des ateliers spécifiques en fonction de la pathologie

**GUERANDE**

Les lundis de 14h30 à 16h30

Du 12 septembre au 10 octobre 2022

### 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.

**SECTEUR SAVENAY-BLAIN**

Les mardis de 14h00 à 16h30

20, 27 septembre et 4, 11, 18 octobre 2022

### OUTILS CONCRETS POUR LE QUOTIDIEN

Des ateliers pour découvrir et tester des outils pour faciliter le quotidien.

**VAY**

Les mercredis de 14h à 17h

Du 28 septembre au 9 novembre 2022

### CONJUGUER ACTIVITE PROFESSIONNELLE ET STATUT D'AIDANT

Cycle de 5 ateliers proposé aux entreprises pour accompagner leurs salariés en situation d'aidant sur leur lieu de travail.

**Vous êtes intéressés: Inscrivez-vous au 02.40.66.94.58**



## Halte Repit

Un lieu d'accueil occasionnel pour les personnes majeures malade et/ou en situation de handicap présentant ou non des troubles cognitifs

Activités occupationnelles : jeux de société, de mémoire, activités artistiques, motricité

**PORNICHET** Du lundi au samedi - 13h30-17h30

Les mardis et vendredis - 9h30-12h30

**GUERANDE** Les mardis et jeudis - 13h30-17h00

**VAY** Les lundis, mercredis et vendredis - 13h30-17h30

Sur réservation selon les places disponibles

Inscription et Renseignements

au 02 40 66 94 58



## Le Bol d'Air des Aidants

Relayage au domicile

- Un seul relayeur intervient à votre domicile de 36h à 6 jours consécutifs
- Relais auprès de votre proche dans l'accompagnement à la vie quotidienne
- Intervention 24h/24 - 7€/h - tarif 2021

**Pour plus de renseignements**

Alfa Répit 02.40.66.94.58 ou

Tél : 02.40.53.99.99

Courriel : poledesaidants@apeiouest44.fr



## Alfa Répit: Point Relais

Vous avez un salarié en CESU, vous vous posez des questions...

N'hésitez pas à contacter Eléonore au 02 40 66 94 58

# Le relais des aidants ALFa Répit



*Pour vous accompagner au  
quotidien auprès de votre proche*

**02.40.66.94.58**

Rendez-vous sur notre site

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

contact@alfarepit.fr

## Programme des activités JUIN à SEPTEMBRE 2022





## ÉCHANGER, S'INFORMER, PARTAGER

### GROUPE DE PAROLE en ligne



Des temps d'échanges avec d'autres aidants pour rester en contact de chez soi

★ **Lundi de 18h à 19h**

13 juin

★ **Mercredis : de 11h à 11h45**

8 et 22 juin

Inscrivez-vous par mail à  
contact@alfarepit.fr

Un lien vous sera transmis pour vous connecter sur l'application Teams

### CAFÉ RÉPIT

de 14h30 à 16h30

Table ronde autour d'un thème :

**BLAIN** - Médiathèque le puits au chat

Passage Sophie Scholl

**Judis** : 16 juin - 15 septembre

**GUÉRANDE** - Magasin Trésors des Régions

Route de Saillé

**vendredi** : 17 juin- 16 septembre

**PORNICHET** - La Halte Répît

71C avenue Saint Sébastien

**lundi** : 13 juin- 5 septembre

**VAY** - Maison Boulo- 1 rue Principale

**Mercredis** : 1<sup>er</sup> juin- 6 juillet- 7 septembre

### AUTRES LIEUX D'ÉCHANGES

Avec nos partenaires

**REDON**: Dernier vendredi du mois 02.99.71.21.21



**ST JOACHIM** : jeudi une fois par mois

06.87.49.95.63



**ST-NAZAIRE** : 4<sup>ème</sup> vendredi du mois 02.40.53.63.63



**TRIGNAC** : 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois

02.40.45.85.55



**NORT SUR ERDRE** : 3<sup>ème</sup> jeudi du mois- 02.28.02.25.45



## SE RESSOURCER PRENDRE SOI DE SOI

### ÉCHANGES AUTOUR DES RESSOURCES BIEN-ÊTRE

Identifiez **vos émotions** face aux difficultés du quotidien « *il m'énerve, il m'envahit, je suis en colère...* ».

Découvrez des **outils pour mieux les gérer**

**Les vendredis de 14h30 à 16h**

**FAY DE BRETAGNE** 1<sup>er</sup> vendredi du mois

3 juin et 2 septembre

**CHAPELLE DES MARAIS** 2<sup>ème</sup> vendredi du mois

10 juin et 9 septembre

**GUÉMENÉ PENFAO** 4<sup>ème</sup> vendredi du mois

24 juin et 23 septembre

### MA BULLE BIEN-ÊTRE

Découvrir et utiliser **des techniques** favorisant le bien-être, la détente et la confiance en soi autour de la **réflexologie des mains**.

**LA CHAPELLE DES MARAIS**

**Les vendredis de 14h30 à 16h**

**"Réflexologie Palmaire"** : les 3,10, 17 juin 8 juillet 2022

### APRÈS-MIDI BIEN-ÊTRE DES AIDANTS

Un moment de détente, de partage autour de divers ateliers : Méditation, sociothérapie, réflexologie plantaire, café papote...

**NOZAY - Mercredi 21 septembre de 14h à 17h**

Salle de l'Étang-

En partenariat avec



### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Apaiser les tensions par des techniques de digito-pression

Sur RDV

### ATELIERS BIEN-ÊTRE

Avec nos partenaires

Ateliers Socio-esthétique, Écriture, séance Qi Gong



**ST-JOACHIM** - Renseignements : 06.87.49.95.63

Sur Inscription au 02.40.66.94.58 ou contact@alfarepit.fr



## SE DÉTENDRE SE RENCONTRER

### SEJOUR REPIT Aidant/Aidé

**UNE SEMAINE D'ÉVASION AVEC VOTRE CONJOINT**

**Du 12 au 16 septembre**

Pour rompre le quotidien et partager des moments de détente

**ST-MOLF - A la maison Rivage à Kerguenec**

### SORTIE CONVIVIALE Aidant/Aidé

Un moment partagé avec son proche Selon les lieux avec repas ou collation



**LE GÂVRE** : Carrefour de la Belle Etoile

**Lundi 25 juillet - Goûter et jeux -15h**

**VAY** : Étang de Clégreuc

**Mercredi 10 août - Goûter et jeux -15h**

**MISSILLAC** : Étang des Platanes

**Jeudi 18 août - Pique-nique Musical - 12h**

(Musique de Chambre - rencontres Franco Américaines)

**GUENROUËT** : Ecluse de Melneuf

**Jeudi 25 août - Pique-nique Musical - 10h30**

(Jazz et Belle Plaisance pour le Festival de l'Erdre)

Tarif en fonction des lieux : 6 à 12 euros

### CONFERENCE

**"Le congé Proche Aidant"**

**ST-NAZAIRE - Local Apei- 8 rue de l'Etoile du Matin**

**Jeudi 29 septembre**

A confirmer - Renseignements : 02.40.66.94.58



**Vous souhaitez nous rencontrer,  
Prenez rendez-vous, nous vous recevons sur les  
sites des ateliers en proximité**

Tel : 02 40 66 94 58 ou contact@alfarepit.fr