



# Relais des aidants

Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche.



A  
V  
R  
I  
L  
  
À  
  
J  
U  
I  
N



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

<b>1<sup>er</sup> lundi du mois</b>	6 mai	La maladie d'Alzheimer vue à travers le cinéma et les romans
<b>14H30-16H30</b>	3 juin	Quand rester au domicile n'est plus possible

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

<b>3<sup>ème</sup> lundi du mois</b>	15 avril	Les activités de loisirs
<b>15H00-16H30</b>	17 juin	Quand rester au domicile n'est plus possible

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

<b>3<sup>ème</sup> vendredi du mois</b>	19 avril	Le sentiment de solitude chez l'aidant
<b>14H30-16H30</b>	17 mai	Parler de la maladie à sa famille
	21 juin	Les aides face à l'épuisement de l'aidant

À noter sur  
votre agenda

ASSEMBLEE GENERALE ALFA REPIT

Samedi 13 Avril 14h30

Espace culturel et sportif  
DREFFEAC

Suivie d'un temps convivial



## St Gildas des Bois : Théâtre

Réservations :  
02.40.66.94.58



« 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.

Lundi 8 avril-15h00 (Entrée : 5€)

En partenariat  
avec





# 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.

#### HERBIGNAC - salle Albert Texier – 2 rue Jean rieux Marlais

Les jeudis de  
14h30 à 16h30

- Mai : 23 et 30
- Juin : 6, 13, 20 et 27
- Juillet : 4, 11 et 18



#### PONTCHÂTEAU – Salle communale « le chalet » – site de coët roz

Les vendredis de  
14h30 à 16h30

- Mars : 8, 15, 22 et 29
- Avril : 5, 12, 19 et 26
- Mai : 3



#### MONTOIR DE BRETAGNE – Salle Jean Caron 6 rue de Châteaubriant

Les jeudis de  
14h30 à 16h30

- Mars : 14, 21 et 28
- Avril : 4, 11, 18 et 25
- Mai : 16 et 23



#### SAINT GILDAS DES BOIS – 29 rue Dr Proux

Les jeudis de  
10h à 12h

- Mars : 14, 21 et 28
- Avril : 4, 11, 18 et 25
- Mai : 2 et 16



### REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – SUR RENDEZ-VOUS 02.40.66.94.58

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression

### 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 mardis de  
10h à 11h30

- Avril : 2, 9, 16 et 23



# COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



## Trucs et astuces : Échanger ses pratiques entre aidants

En itinérance sur différentes communes de la Presqu'île guérandaise

**Les jeudis de  
14h30 à 16h00**

**MESQUER** – *Salle la Gambade*

*Jeudi 14 mars* Rester chez soi avec la maladie

**SAINT-LYPHARD** – *Espace des Coulines, salle des Iris*

*Jeudi 11 avril* : Garder des loisirs

**LA TURBALLE** – *Foyer des vignes, 17 rue Ed. Michelet*

*Jeudi 16 mai* : Communiquer avec son proche

**SAINT MOLF** – *Salle bâtiment Enfance, rue de la Roche Blanche*

*Jeudi 13 juin* : Se préserver

## MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE DE PARKINSON

**SAINT ETIENNE DE MONTLUC** – *salle Voltaire 1 avenue du Calvaire*

**Les jeudis de  
14h30 à 17h00**

7 mars : Comprendre la maladie

14 mars : Trouble de la parole et de la déglutition

21 mars : Parkinson et motricité

28 mars : L'aménagement du domicile

4 avril : Vécu du malade et de ses proches

18 avril : Limites et ressources de l'aidant

## 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**

**PORNICHET** - *Résidence creisker – 78 av. de St Sébastien*

19 mars : Les alternatives

**GUERANDE** – *Hôpital local – Salle Jean-pierre dhonneur Av. pierre de la boueixière*

26 mars : Prendre la décision de quitter sa maison

**ST ANDRÉ DES EAUX** – *Résidence Aolys – 2 rue du pré du bourg*

2 avril : Choix et modalités d'inscription

**SAINT-NAZAIRE** – *Résidence Suzanne Flon – 51 Bd Broodcoorens*

9 avril : Financer l'établissement

**PIRIAC** – *Résidence Louis Cubaynes – 6 chemin de la Ferline*

16 avril : Place des familles

**Les mardis de  
14h30 à 17h**

## MALADIE NEURO-ÉVOLUTIVES

**MONTOIR DE BRETAGNE** – *Maison des associations -71 rue Anatole France*

**Les mardis de  
14h à 16h30**

21 mai : Cerveau et maladies neuro-évolutives

28 mai : Comprendre les différents troubles et symptômes (p.1)

11 juin : Comprendre les différents troubles et symptômes (p.2)

18 juin : Les différentes aides possibles

25 juin : Faire face à la maladie

2 juillet : Être aidant



## 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

**8 au 12 avril 2024**  
**9 au 13 septembre 2024**

**475€ / couple**  
**Tout compris**

### RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

#### Secteurs NORD LOIRE et ESTUAIRE

**Nozay** : Vendredi 12 avril

De 14h30 à 16h30

**Ferme MAKALI** : Visite d'une ferme pédagogique,  
Nourrissage des animaux puis d'un goûter sur place

Lieu : *Linel*

(16€/couple)

**Moisdon la rivière** : Vendredi 31 mai

De 14h30 à 16h30

**Musée des forges** : Visite libre du musée des forges suivi d'un goûter sur place

Lieu : *Rue du Grand Condé*

(5€/couple)

**Châteaubriant** : Jeudi 27 juin

De 14h30 à 16h30. Rendez-vous sur place

**Micro-folie** : Visite du musée numérique, atelier suivi d'un goûter sur place

Lieu : *9 rue Denieul et Gastineau*

(2 euros/couple)

**Saint-Gildas-des-bois** : lundi 8 avril

À 15h.

« **La ritournelle** » : où comment aborder autrement la maladie d'Alzheimer ? Loin de s'appesantir sur la maladie, cette **pièce de théâtre** 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.

Lieu : *Salle culturelle*

Places limitées

(5€/personne)

**La Turballe** : Vendredi 24 mai

Rendez-vous 14h30 au musée

**Maison de la pêche** : visite du musée

Lieu : *Port de la Turballe, centre de marée*

(10€/couple)

**Batz sur mer** : Vendredi 21 juin

Rdv à 14h30 sur place

**La p'tite ferme de Mélie** : visite en calèche dans les marais salants

Lieu : *Roffiat*

(10€/couple)

Toutes nos activités sont sur inscription au

02 40 66 94 58

# ANTENNE ITINERANTE DU RELAIS DES AIDANTS

## Espace ressources dédié aux proches aidants

Renseignements :  
02.40.66.94.58



**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 – 1<sup>er</sup> mardi de chaque mois 14h à 16h

- 2 avril
- 7 mai
- 4 juin

### SAINT ETIENNE DE MONTLUC - Parking Moulinet

Permanence – 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois 9h30 à 11h30

- 3 avril
- 5 juin
- 3 juillet

## Matinée dépistage auditif

Faites le point sur votre audition : Rendez-vous individuel (durée 20 minutes)

**Jeudi 4 avril**

De 9h à 13h

À la halte répit de PORNICHET  
71 C Av St Sébastien

Réalisé par



Sur inscription  
auprès d'ALFa répit  
02.40.66.94.58

## Information conférence CESU // rhumatismes

**Lundi 10 juin 2024**



PORNICHET – Résidence séniors Espace et Vie – 40 Bd de St Nazaire

Inscription : 02.40.66.94.58

10h30 à 12h00

14h00 à 16h00

Réunion d'information : « L'emploi à domicile  
en CESU : Comment ça marche ? »

Action de prévention  
« Rhumatismes et Vous »

## La maison est devenue trop grande : avez-vous pensé à la colocation ?



**Lundi 13 mai**

De 14h à 15h

À la halte répit de PORNICHET  
71 C Av St Sébastien

Le principe est simple : une personne dite « hôte-hébergeur » met une chambre à la disposition d'une autre personne dite « hébergé » dans le cadre d'un échange « de temps » et de convivialité contre « un toit ».

Temps d'information  
Inscrivez-vous 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**

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**

### INFORMATION : les médicaments, ce n'est pas n'importe comment...

**Mardi 14 mai -14H30**  
Salle de la fontaine  
**ASSERAC**

*A quel moment prendre mon traitement ?  
Interaction avec les aliments  
Puis je écraser mes médicaments ? .....*



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**

**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 **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

**Nouveau**

## RÉPIT DOM



Solution de répit destinée aux aidants qui accompagnent un proche à leur domicile  
Relais de 2 à 5 heures au domicile par un professionnel pour s'absenter en toute sérénité  
20 heures par an par aidé

Renseignements au :  
02.40.66.94.58

En partenariat avec :



## GRUPE D'ÉCHANGES

Jeudi 1 fois par mois

**ST JOACHIM**

**CAFÉ MÉMOIRE**  
Centre de santé de 14h à 17h  
114 rue Joliot Curie



16 mai  
20 juin

**LE POULIGUEN**

Le 2<sup>ème</sup> samedi du mois  
De 9h30 à 12h  
06.14.50.13.48



**TRIGNAC**

Médiathèque municipale  
Rue Emile Combes  
2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois  
Tel 02.40.45.85.55

— UNION —  
**BISTRÔT MÉMOIRE**

## ATELIERS BIEN-ÊTRE

**ST JOACHIM**

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



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



**VOUS**

**02 40 66 94 58**

[contact@alfarepit.fr](mailto:contact@alfarepit.fr)

**Site internet : [www.alfarepit.fr](http://www.alfarepit.fr)**

