

PROGRAMME

AVRIL à JUIN 2025

LE RELAIS DES AIDANTS

Secteur Estuaire



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.

PORNICHET Halte répit – 71 C av St Sébastien

1^{er} lundi du mois 14H30-16H30	7 avril	Prendre soin de soi tout en prenant soin de l'autre
	5 mai	Les secrets et non-dits
	2 juin	Les relations avec les professionnels dans ma vie d'aidant

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

3^{ème} lundi du mois 15H00-16H30	19 mai	Les secrets et non-dits
	16 juin	Les relations avec les professionnels dans ma vie d'aidant

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

3^{ème} vendredi du mois 14H30-16H30	18 avril	Le deuil blanc
	16 mai	La famille comme soutien
	20 juin	L'agressivité dans la maladie



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.

SAINT GILDAS DES BOIS — 29 rue Dr Proux

Les mardis de
14h30 à 16h30

- Mars : 11, 18, 25
- Avril : 1er, 22 et 29
- Mai : 6, 13 et 20



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.

LA BAULE - mairie annexe du Guezy 121 avenue St Georges

Les mardis de
10h à 12h

- Avril : 29
- Mai : 6, 13 et 20



REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression

SAINT-GILDAS DES BOIS – 29 rue Dr Proux

Sur RDV les mardis après-midi au 02.40.66.94.58

15 € / couple

ATELIER CUISINE

PORNICHET – 71C avenue Saint Sébastien

10h à 13h

- Lundi 28 avril
- Lundi 23 juin

Animé par une diététicienne



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



LA MALADIE DE PARKINSON ET APPARENTÉES

SAINT-NAZAIRE – Résidence Héol, Route du haut rocher

CRT Loire Littoral
Faciliter le maintien à domicile

**Les jeudis de
14H30 à 17H**

10 avril :	<i>Comprendre la maladie</i>
24 avril :	<i>Parkinson et motricité</i>
15 mai :	<i>Troubles non-moteurs : parole, déglutition,...</i>
22 mai :	<i>L'aménagement du domicile</i>
5 juin :	<i>Vécu du malade et de ses proches</i>
12 juin :	<i>Limites de l'aidant</i>



LA MALADIE D'ALZHEIMER ET APPARENTÉES

SAINT ETIENNE DE MONTLUC - salle commune du village séniors – rue Camille Claudel

**Les mardis
14H30 à 16H30**

22 avril :	<i>Comprendre la maladie</i>
29 avril :	<i>Les troubles cognitifs</i>
13 mai :	<i>Les troubles psycho-comportementaux</i>
20 mai :	<i>Les activités de la vie quotidienne</i>
27 mai :	<i>Les activités complexes</i>
3 juin :	<i>Les aides</i>
10 juin :	<i>Les limites de l'aidant</i>



PERMANENCES 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.

Renseignements :
02.40.66.94.58

PONTCHATEAU – Le Bodio

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

- 1^{er} avril
- 6 mai



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.

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

LA TURBALLE : jeudi 24 avril

RDV à 14h30

Promenade à la Pointe de Pen Bron

Parking de Pen Bron

(5€/couple)



PORNICHET : Jeudi 22 mai

RDV à 14h30

Après-midi Karaoke

Halte répit de Pornichet

(5€/couple)



LA BAULE : Jeudi 19 juin

RDV 14h30

Cueillette de fraises

Burban Producteur

(5€/couple)



NOZAY : Vendredi 18 avril

RDV à 14h30

Sortie aux étangs de loisirs de Nozay

Rdv Parking de l'étang

(2€/couple)



DERVAL : Lundi 26 mai

RDV à 14h30

Soins aux animaux et fabrication du beurre à la Ferme de la Garlais

Rdv Parking 14h15

(20€/couple)



TREFFIEUX : Jeudi 26 juin

RDV 14h30

Après-midi à Gruellau

Balade en petit train et goûter

Rdv Parking

(7€/couple)



Toutes nos act

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 10€ à 19.10€	HALTE REPIT Inscription et renseignements : 02.40.66.94.58 <i>Sur réservation selon les places disponibles</i>
<u>Un lieu d'accueil</u>	Occasionnel et souple pour les personnes majeures malades et/ou en situation de handicap présentant ou non des troubles cognitifs	
<u>Activités occupationnelles</u>	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	1 impasse Anne de Bretagne	
	Mardi/Vendredi : 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



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

CONFERENCES sur les mesures de protection juridique des personnes majeures - GRATUIT

Organisé par Le centre de ressource territorial Loire Littoral et animé par Mme HAMON Estelle, juge des tutelles

BESNE : Vendredi 4 avril BESNE – 10h à 12h30 - salle multifonctions

SAINT-NAZAIRE : Jeudi 15 mai - 14h à 15h30 – salle des fêtes - 57 rue Michel Ange

SAINT-NAZAIRE : Mardi 10 juin - 14h à 15h30 – salle Houat Centre hospitalier



Assemblée Générale Ordinaire

Jacqueline LE BAIL, Présidente et le Conseil d'Administration ont le plaisir de vous inviter à l'Assemblée Générale ordinaire de l'Association ALFa Répit, moment d'informations, de partage et de convivialité

Samedi 26 avril 2023

14h00

Salle « Des petits Moulins » Route de Guenrouët

SAINT GILDAS DES BOIS

(Début Assemblée à 14h30)



L'Assemblée Générale sera suivie d'un moment convivial autour d'un verre de l'amitié !



**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

