

COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

ALZHEIMER, PARKINSON et apparentés :

6 ateliers 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

PORNICHET - Halte Répit-71C av Saint-Sébastien

6 ateliers les jeudis de 10h00-12h00

26 septembre et 3, 10, 17, 31 octobre et 7 novembre 2019

FORMATION DES AIDANTS : quel que soit le handicap

ou la dépendance de son proche : 6 ateliers pour se questionner et analyser les situations vécues afin de trouver les réponses adéquates : un ménage à trois avec la maladie ; aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites ; la relation au quotidien avec son proche ; trouver sa place avec les professionnels ; comment s'y prendre avec son proche ; concilier sa vie d'aidants avec sa vie personnelle et professionnelle.

BLAIN - lieu à définir

Les mardis de 14h à 16h30

12, 19, 26 novembre et 3, 10, 17 décembre 2019

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 : les alternatives, prendre la décision de quitter sa maison, choix et modalités, financement et place des proches. Un cycle itinérant sur 5 établissements différents.

SECTEUR SAINT-NAZAIRE PRESQU'ILE :

Les jeudis de 14h00 à 17h00

24, 31 octobre et 14, 28 novembre et 5 décembre 2019

OUTILS CONCRETS POUR LE QUOTIDIEN :

5 ateliers autour de la mobilisation et des transferts, des repas, de l'hygiène et l'incontinence, des troubles du comportement et des activités à proposer

PORNICHET-Halte Répit

Les lundis de 14h00 à 17h00

18, 25 novembre et 2, 9, 16 décembre 2019

Sur inscription au 02.40.66.94.58



HALTE REPIT au temps pour moi : un

lieu d'accueil souple de 2 à 4h pour toute personne majeure handicapée, malade ou dépendante.

Pour permettre du répit, un rendez-vous en sérénité, préserver une activité de loisir....

PORNICHET - 71 C avenue Saint Sébastien

Sur Réservation selon les places disponibles

LUNDI		13H30-17H30
MARDI	9H30-12H30	13H30-17H30
MERCREDI	9H30-12H30	13H30-17H30
JEUDI	9H30-12H30	13H30-17H30
VENDREDI	9H30-12H30	13H30-17H30
SAMEDI		13H30-17H30

Modalités :

- Carte de 10 heures payée d'avance
- Tarif de 3 à 5 €/heure selon le lieu de résidence

Inscription au 02.51.76.12.26

HALTES RELAIS France ALZHEIMER



LA BAULE (résidence Bôle Eden) 14h30 à 17h30
le 1^{er} et 4^{ème} jeudis du mois

Café Mémoire

SAINT-NAZAIRE (au Ô Jardin Gourmand) 15h à 17h
le 4^{ème} vendredi du mois



FRANCE PARKINSON

Ateliers psychomotricité

SAINT NAZAIRE à la cité sanitaire tous les **mercredis** matins

Point rencontre AIDANTS-AIDES

LE POULIGUEN - Salle de la Duchesse Anne

Le 2^{ème} samedi de chaque mois de 9h30 à 12h.

Ouvert à tous pour s'informer, se rencontrer, partager son vécu.

BISTROT MEMOIRE « O Rencontres & nous »

SAINT NAZAIRE La compagnie des 5 mondes, 8 rue de Trignac

Le 2^{ème} et 4^{ème} mardi de chaque mois de 14h30 à 16h30

Infos 02.40.53.63.63

Infos 09.62.58.10.50

Infos 02.40.45.85.55

ALFA RÉPIT

Le relais des aidants



Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche

02.40.66.94.58

13 Place de l'église à DREFFEAC

Rendez-vous sur notre site

www.alfarepit.fr

contact@alfarepit.fr

Programme des activités

Juin à septembre 2019

FORUM : Aider un proche,

L'accompagner sans s'épuiser

PORNICHET Mardi 15 octobre, de 10h à 18h

Hippodrome

Information sur les aides et formules de répit, des ateliers prévention santé, des conférences, des ateliers pour les aidés, une exposition « les mains en action », un café de la parole....

ECHANGER, PARTAGER, S'INFORMER

CAFÉ REPIT :

Pour rompre l'isolement et s'exprimer librement autour d'un thème le temps d'un moment convivial et chaleureux sur les maladies de la mémoire.

Entrée libre et gratuite

BLAIN - Médiathèque - Passage Sophie Scholl

14h30 à 16h30

Jeudi 19 septembre : « Idées reçues et regard de l'autre »

Jeudi 17 octobre : « Les relations familiales à l'épreuve de la maladie »

Jeudi 21 novembre : « Accompagner la désorientation »

Jeudi 19 décembre : « La relation avec les professionnels »

GUERANDE – Salon de Thé Céladon, 3 rue des Lauriers

14h30 à 16h30

Vendredi 20 septembre : « Maladie d'Alzheimer : idées reçues et regard de l'autre »

Vendredi 18 octobre : « Les relations familiales »

Vendredi 15 novembre : « Accompagner la désorientation »

Vendredi 20 décembre : « échanges libres »

PORNICHET - Halte Répit - 71 av St Sébastien -

De 10h30 à 12h30

Lundi 2 septembre : « Idées reçues et regard de l'autre »

Lundi 7 octobre : « Les relations familiales à l'épreuve de la maladie »

Lundi 4 novembre : « Accompagner la désorientation »

GRUPE DE PAROLE : « Après l'entrée en Ehpad de son proche »

DREFFEAC : Dans les locaux d'Al'Fa répit

14h30-16h30

Mardi 10 septembre 2019

Conditions de participation aux ateliers :

Inscription au 02.40.66.94.58
Possibilité de prise en charge du proche malade pendant les ateliers (3€/h)
Adhésion à l'association 10€/an

Prendre soin de soi c'est prendre soin de l'autre

PRENDRE SOIN DE SOI...

ATELIER « RESSOURCES ET BIEN ETRE »

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : apaiser les tensions par des techniques de digito pression.

DREFFEAC - Relais des aidants

PORNICHET- Halte répit

Sur Rendez-vous

MEDITATION -PLEINE CONSCIENCE

PORNICHET – Halte Répit 71C av Saint-Sébastien

Les vendredis de 15h à 16h

27 septembre, 11, 25 octobre et 8 novembre



CONFERENCE- INTERACTIVE

« Les abus de faiblesses »

Avec l'association l'assistant

PONTCHÂTEAU - Médiathèque- 3 Rue du Châtelier

Le Lundi 23 septembre 2019 à 15h

FORUM :

Aider un proche, L'accompagner sans s'épuiser

Information sur les aides et formules de répit, des ateliers prévention santé, des conférences, des ateliers pour les aidés, une exposition « les mains en action », un café de la parole....

Hippodrome à partir de 10h PORNICHET

Mardi 15 octobre 2019

Clôture de la Journée par le spectacle

« Tous Aidants »

avec la Troupe Casus Délirés



Sur inscription au 02.40.66.94.58

Complet

SEJOUR REPIT

UNE SEMAINE D'EVASION AVEC VOTRE CONJOINT

Du 13 au 20 septembre 2019

Pour rompre le quotidien et partager des moments de détente

Village répit Famille - FONDETTES (37)

Transport assuré par Al'Fa Répit

«Le cerveau et ses besoins alimentaires»

Jeudi 24 octobre 10h à 14h



Echanges avec Elisa nutritionniste suivis d'un atelier pratique et d'un repas partagé

PORNICHET - Halte Répit – 71 av St Sébastien

Sur inscription – nombre de places limitées

En couple aidant – aidé - 10€ par couple

Atelier Mémoire pour les aidants

Les jeudis de 10h à 12h

Fournir des explications simples sur le fonctionnement normal de la mémoire, apprendre des stratégies de mémorisation, dédramatiser les troubles de la mémoire, garder confiance en soi

PORNICHET : - Halte Répit 71C av Saint-Sébastien

4, 11, 18 et 25 juillet 2019

ATELIER CHANTS ET CHORALE

Autour de la chanson française.

Le mardi tous les 15 jours de 14h15 à 15h45

Vivre des moments de plaisir et de détente en couple.

SAINT NAZAIRE - Prézégat

Salle Brassens- rue auguste Renoir

Reprise en septembre

SORTIES DETENTE EN COUPLE

Se rencontrer, passer un temps agréable et convivial en couple

PLESSE – mardi 16 juillet à 14h30: Promenade au jardin des Pirouettes - 5€ par personne

MISSILLAC – vendredi 16 août à 12h : Pique-nique musical à la Briandais- 10€ per personne

SAVENAY– Visite Espace Maquettes de trains et restaurant - 5€ par personne

En couple aidant – aidé

Sur inscription au 02.40.66.94.58