



**Cafés Répit**  
**Groupes de parole**



**Ateliers boîte à outils et**  
*« comprendre pour mieux accompagner »*



**Ateliers convivialité**  
**Gestion du stress**  
**Bien être**



**Séjours répit et sorties**  
**conviviales**



**Halte répit**



**Information et Centre**  
**documentaire**



# Al'Fa Répit

## RELAIS DES AIDANTS

**ACTIVITES PROPOSEES AUX FAMILLES 2018(\*)**



(\*) D'autres activités pourront venir se rajouter en cours d'année.

Des **flyers spécifiques aux rencontres** sont à disposition ainsi que des **programmes édités tous les 2 à 3 mois**.

A télécharger sur notre site ou transmis par simple demande.

## Al'Fa Répit – Le Relais des Aidants

**Le Relais des aidants Al'Fa Répit** est spécifiquement dédié à toute personne (conjoint, enfants, voisines....) qui aide un proche en situation de dépendance ou de maladie, particulièrement les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, Parkinson et maladies apparentées.

Les **aidants** peuvent bénéficier, à leur demande et à leur rythme, de différentes **actions de soutien et d'accompagnement** proposées par le relais :

### Ecoute et soutien pour les aidants

#### **Objectifs :**

- Offrir écoute, informations et espace de ressourcement et de bien-être aux proches aidants ;
- Participer à l'accompagnement et l'anticipation des décisions dans les différentes phases de la maladie.
  - Permanence physique et téléphonique
  - Groupes d'expression
  - Soutien individualisé
  - Réunions collectives d'information et de formation
  - Cafés répit
  - Accompagnement dans les transitions

### Accompagnement vers des solutions de répit

**Objectifs :** favoriser l'accès aux dispositifs de répit (accueil de jour, de nuit, hébergement temporaire, halte répit, répit à domicile,...)

### Maintien de la vie sociale du couple aidant-aidé

Les activités proposées par le des aidants participent ont pour objectif de permettre aux personnes en situation d'aider un proche de se ressourcer, de prendre une juste distance dans leur accompagnement en prenant du temps pour soi. Elles permettent une passerelle vers les activités proposées sur le territoire.

**Toute personne en lien ou non avec l'accueil de jour Al'Fa Répit** peut bénéficier du Relais des aidants.

Lors des ateliers du relais des aidants, **un accueil occasionnel des personnes malades est proposé.**

## Table des matières

Cafés répit et groupes de parole.....	p.4
Ateliers boîte à outils et « <i>comprendre pour mieux accompagner</i> ».....	p.5
Ateliers convivialité bien être, gestion du stress.....	p.6
Séjours et sorties conviviales.....	p.8
Halte répit.....	p.9
Information et Centre documentaire.....	p.10
Temps forts.....	p.11

### Conditions d'accès :

- Accompagner un proche ayant une maladie neuro dégénérative, en perte d'autonomie du fait de la maladie ou de l'âge.
- La participation se fait sur inscription (sauf pour les cafés répit)
- Selon les activités, il peut y avoir :
  - un nombre de places limité par ateliers,
  - un nombre maximum d'ateliers par bénéficiaire,
  - une participation financière.
- Il est proposé une adhésion à l'association.
- Des évaluations des ateliers seront réalisées.



**Cafés Répit et groupes de parole**

Un rendez-vous pour s'informer et échanger sur l'accompagnement au quotidien de la maladie.

Le café répit permet de se retrouver dans un lieu neutre, convivial et ouvert à tout public (famille, aidant, professionnel...)

Une psychologue apporte éclairage sur un thème et encourage le débat et les échanges avec les participants.

Un bénévole est présent pour accueillir les personnes malades qui ne participeraient pas aux échanges.

Libre, anonyme et gratuit dans un esprit convivial.

Pas d'inscription préalable.

<p><b>BLAIN</b>  <b>Médiathèque le puits au chat- passage</b>          Sophie Scholl</p> <p>Les <b>jeudis de 14h30 à 16h30</b></p> <p>18 janvier                      21 juin          15 février                      20 septembre          15 mars                          18 octobre          19 avril                          15 novembre          17 mai                            20 décembre 2018</p>	<p><b>GUERANDE</b>  <b>Salon de thé le Céladon, 3 rue des lauriers</b></p> <p>Les <b>vendredis de 14h30 à 16h30</b></p> <p>15 février                      21 septembre          16 mars                          19 octobre          20 avril                          16 novembre          18 mai                            21 décembre          15 juin</p>
<p><b>PORNICHET</b>  <b>La halte répit</b></p> <p>Les <b>lundis de 10h30 à 12h30</b></p> <p>8 janvier                        4 juin          5 février                        3 septembre          5 mars                            8 octobre          9 avril                            5 novembre          14 mai                            10 décembre</p>	<p><b>RESEAU DES BIBLIOTHEQUES</b>  <b>PONTCHATEAU/ST GILDAS DES BOIS</b>          Café itinérant sur les bibliothèques du territoire</p> <p>Les <b>jeudis de 14h30 à 16h30</b></p> <p>11 janvier (Pontchâteau)    13 septembre (Sévérac)          8 février (St Gildas)        11 octobre (Guenrouet)          8 mars (Ste Reine)            8 novembre (crossac)          12 avril (Missillac)         13 décembre (Drefféac)          14 juin (Ste Anne)</p>
<p>Groupe parole <b>après la perte de son proche</b>  <i>(sur invitation)</i></p>	<p>Groupe parole <b>après l'entrée en établissement de son proche</b>  <i>(sur invitation)</i></p>
<p>« <b>Ateliers autrement dit</b> » : Atelier à la recherche du mieux-être : exprimer son mal être et identifier ses ressources</p>	<p>« <b>Super zaidant</b> » identifier les ressources à disposition sur le territoire</p>



**Ateliers boîte à outils**  
et « *comprendre pour mieux accompagner* »

Cycles de 5 à 6 ateliers formation qui permettent de mieux comprendre, cheminer dans l'accompagnement.  
Recevoir des informations justes, limiter les fausses représentations et accéder au droit, permet de devenir acteur du parcours.  
Des ateliers qui favorisent les échanges, le lien social et la convivialité

<b>MALADIES NEURO DEGENERATIVES</b> (Alzheimer, Parkinson et apparentés) : comprendre les troubles, ajuster son comportement, partager ses trucs et astuces.	<b>PONTCHATEAU</b> Les vendredis de 14h à 17h 12 janvier au 23 février 2018
<b>FORMATION DES AIDANTS</b> se questionner, analyser sa situation, connaître les ressources	<b>PLESSE</b> Les lundis de 14h à 17h Du 5 février au 12 mars 2018
<b>OUTILS CONCRETS</b> autour de la mobilisation, l'alimentation, la continence et l'hygiène, activités à proposer	<b>PONTCHATEAU</b> Les jeudis de 14h à 17h Du 8 mars au 5 avril 2018
<b>PARKINSON et apparentés :</b> comprendre les troubles, ajuster son comportement, partager ses trucs et astuces.	<b>SAINT NICOLAS DE REDON</b> Les vendredis de 14h à 17h Du 13 avril au 4 mai et le 25 mai 2018
<b>CHANGER DE DOMICILE, aller vers le collectif</b> Préparer une entrée en établissement: qui prend la décision, le financement et les aides, la place des proches	<b>SECTEUR GUERANDE/PRESQU'ILE</b> Les mardis de 14h à 17h Du 15 mai au 12 juin 2018
<b>FORMATION DES AIDANTS</b> se questionner, analyser sa situation, connaître les ressources	<b>PORNICHET</b> Les lundis de 14h à 17h Du 10 septembre au 15 octobre 2018
<b>MALADIES NEURO DEGENERATIVES</b> (Alzheimer, Parkinson et apparentés) : comprendre les troubles, ajuster son comportement, partager ses trucs et astuces.	<b>LE POULIGUEN</b> Les jeudis de 14h à 17h Du 27 septembre au 8 novembre 2018
<b>CHANGER DE DOMICILE, aller vers le collectif</b> Préparer une entrée en établissement: qui prend la décision, le financement et les aides, la place des proches	<b>SECTEUR à définir</b> Les vendredis de 14h à 17h Du 28 septembre au 26 octobre 2018
<b>SCLEROSE EN PLAQUE</b> comprendre les troubles, ajuster son comportement, partager ses trucs et astuces.	<b>PORNICHET</b> Les vendredis de 14h à 17h Du 16 novembre au 21 décembre
<b>OUTILS CONCRETS</b> autour de la mobilisation, l'alimentation, la continence et l'hygiène, activités à proposer	<b>PORNICHET</b> Les jeudis de 14h à 17h Du 15 novembre au 13 décembre



Ateliers **convivialité**  
**Gestion du stress**  
**Bien être**

- Se rencontrer,
- Faire l'expérience de prendre soin de soi, par le bien être
- Prendre du recul face au quotidien
- Amener le proche aidant à prendre contact avec des activités pour lui.

### CUISINE PARTICIPATIVE

Ateliers proposés une fois par mois animés par une nutritionniste diététicienne

**Atelier en couple** aidant-aidé

**Participation financière : 10€/couple**

Objectifs :

se rencontrer autour de la préparation d'un repas pour :

- Bénéficiaire :
  - de nouvelles recettes et des conseils diététiques (*nutritionniste*) ;
  - de conseils sur la gestion du temps du repas avec la maladie (*équipe Relais des aidants*).
- Echanger sur le quotidien ;
- Découvrir des capacités chez son proche malade ;
- Faire de nouvelles rencontres.

Déroulement : aidants et aidés sont dans 2 groupes distincts : l'aidant bénéficie d'un atelier cuisine pendant que l'aidé prépare l'entrée ou le dessert ou participe à une activité ludique avec un encadrant

Se termine par un repas partagé.

### PORNICHET

**De 10h30 à 14h00**

Jeudi 25 janvier 2018

Jeudi 22 février 2018

Jeudi 29 mars 2018

Jeudi 26 avril 2018

Jeudi 24 mai 2018

Jeudi 28 juin 2018

Jeudi 30 août 2018

Jeudi 25 octobre 2018

Jeudi 29 novembre 2018

### REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La **Réflexologie** **Intégrative** apporte **relaxation**, soutien **physique** et **psychique**. Elle aide à retrouver une bonne santé et à avancer dans sa vie.

Elle s'appuie sur des massages de zones réflexes situées sur le pied et la voûte plantaire.

la réflexologie plantaire permet de combattre le stress mais aussi les tensions du corps

### PORNICHET et DREFFEAC

Séance individuelle sur rendez-vous sur Pornichet ou Drefféac

6 séances maximum

## QI GONG

**Art énergétique interne**, branche de la médecine chinoise, gymnastique traditionnelle chinoise... le qi gong est basé sur des mouvements lents sans efforts musculaires associés à des exercices respiratoires et à la concentration. Il s'accorde à des pratiques méditatives, il favorise ainsi la distanciation avec soi-même et donne une vision élargie de la vie.

### Quels en sont les bénéfices ?

Une pratique régulière du qi gong permet :

- de maintenir un niveau optimal de santé,
- de prévenir la maladie,
- de renforcer la mémoire,
- d'améliorer la qualité de vie,
- de prendre conscience de soi.

### Pour qui :

Deux ateliers sont proposés un pour les aidants et un pour les aidés

## PORNICHET

**Pour les aidants** – halte répit – Pornichet :  
Le mardi de 14h15 à 15h15

**Pour les aidés** à la halte répit – Pornichet :  
le mardi 15h30 à 16h30

## AIDANTS, ROMPRE LA SOLITUDE Se retrouver autour de jeux mémoire

Ateliers pour les aidants

### Objectifs :

- Comprendre les problèmes de mémoire ;
- Découvrir les stratégies de mémorisation ;
- Stimuler sa mémoire ;
- Se rencontrer entre pairs.

### Déroulement :

Cycle de 4 ateliers de 1h30 chacun comportant des exercices ludiques et pratiques.

## CAMPBON PORNICHET

Vendredi 6 avril 10h-11h30 (CAMPBON)  
Vendredi 13 avril *salle n°3 de la préverie*  
Vendredi 20 avril  
Vendredi 27 avril

Lundi 2 juillet 14h-15h30 (PORNICHET)  
Lundi 9 juillet  
Lundi 16 juillet  
Lundi 23 juillet

Jeudi 2 août 14h-15h30 (PORNICHET)  
Jeudi 9 août  
Jeudi 16 août  
Jeudi 23 août

## ATELIERS CHANTS ET CHORALE autour de la chanson française

Ateliers en couple aidant-aidé

**Les mardis de 14h15 à 15h45 :**

### Objectifs :

- Faire se rencontrer les aidants ;
- Travailler sur la respiration ;
- Réduire l'anxiété ;
- Vivre des moments de plaisir et de détente en couple.

16 et 30 janvier - 13 février  
13 et 27 mars - 10 et 24 avril  
15 et 29 mai – 12 et 26 juin

Atelier animé par un chef de chœur

Atelier proposé en partenariat

**Action soutenue par la Conférence des financeurs** de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de Loire-Atlantique : [agirseniorsloire-atlantique.fr](http://agirseniorsloire-atlantique.fr)





## Séjours et sorties conviviales

### Objectifs :

- Sortir ou partir avec son proche pour se détendre dans le cadre d'un projet d'accompagnement, avec un soutien.
- Rencontrer d'autres personnes vivant les mêmes difficultés, dans la convivialité.
- Vivre des moments de plaisir et de détente en couple.

<b>SEJOURS AIDANTS-AIDES (5 jours du lundi au vendredi)</b> 2 formules différentes pour s'adapter à vos besoins	
19 au 23 mars 2018 MAISON RIVAGE - SAINT MOLFF	17 au 21 septembre 2018 MAISON RIVAGE - SAINT MOLFF
8 au 15 juin 2017 VRF LES FONDETTES (37)	<i>Transport organisé par Al'Fa Répît</i>

<b>SORTIES CONVIVIALES A LA JOURNEE OU EN DEMI JOURNEE</b> selon les lieux avec repas ou collation (sur inscription, places limitées et tarif en fonction des lieux)		
Mardi 9 janvier	PONTCHATEAU	Promenade autour du Brivet Goûter et vernissage de l'exposition « les mains en action »
Mardi 13 février	CORDEMAIS	Restaurant et promenade bord de loire
Mardi 13 mars	SAINT NICOLAS DE REDON	Restaurant et promenade canal Nantes à Brest
Mardi 17 avril	PORNICHET	Chemin côtier et musée du Chocolat
Jeudi 31 mai	LAVAU SUR LOIRE	L'observatoire et marais avec pause crêpe
Mardi 19 juin	SAINT LYPHARD	Promenade en calèche autour de la brière
Mardi 10 juillet		Passage tour de France vélo
Jeudi 26 juillet	BLAIN	Journée péniche sur le canal
Aout- date à fixer	MISSILLAC	Pique-nique musical
Jeudi 6 septembre	PENESTIN	Restaurant et promenade chemin des douaniers
Samedi 6 octobre	PORNICHET	Animation autour d'un repas
Lundi 19 novembre	SAINT NAZAIRE	Restaurant et front de mer
Mardi 18 décembre	ST OMER DE BLAIN	Thé dansant





## Halte répit








Accueil occasionnel (2 à 4h maximum) des personnes malades ou handicapées, présentant ou non des troubles cognitifs.

### Objectifs :

- permettre à l'aidant de prendre du temps pour lui, de se rendre à un rendez-vous,...
- proposer à la personne accueillie un temps d'activité, de stimulation, de convivialité et de plaisir

Tarif de 3 à 5 €/heure selon le lieu de résidence – *pour faciliter l'accès aux ateliers, l'accueil des personnes malades est proposé au tarif unique de 3€ de l'heure.*

Sur Inscription au 02.51.76.12.26 (**2 av Flandre Dunkerque - PORNICHET**)

Les <b><u>Lundis</u></b> créatifs	<b>13h30</b> <b>17h30</b>	Petit bricolage, peinture, dessin, couture, art floral....	
<b><u>Les Mardis</u></b> en mouvement	<b>13h30</b> <b>17h30</b>	Se bouger, se détendre : un travail sur la concentration, la souplesse, l'équilibre	
Les <b><u>Mercredis</u></b> cognitifs et en rythme	<b>9h30</b> <b>12h30</b> - <b>13h30</b> <b>17h30</b>	Stimulation cognitive a travers les Jeux de société, de mémoire, la wii.... ----- Après-midi musical autour de la musique, du rythme et du chant	 
Les <b><u>Jeudis</u></b> sensoriels	<b>13h30</b> <b>17h30</b>	Autour du goût (cuisine), de l'audition du toucher, de la vue et de l'odorat	
Les <b><u>Vendredis</u></b> En jeu	<b>9h30</b> <b>12h30</b>	Stimulation cognitive a travers les Jeux de société, de mémoire, la wii....	
1 <sup>er</sup> vendredi du mois	<b>13h30</b> <b>17h30</b>	Après midi libre - accueil spécifique personnes majeures -handicap mental	



Se documenter, s'informer à travers des ouvrages issus de professionnels et des témoignages

## Information et Centre documentaire

### UN ESPACE DOCUMENTAIRE A DISPOSITION

Près de 450 références (ouvrages, revues et DVD) sont disponibles au prêt pour comprendre la maladie et vous apporter des outils.

Les thématiques portent sur les maladies (Alzheimer, Charcot, Sclérose en plaque, Accident Vasculaire Cérébral, Parkinson, Aphasie primaire progressive...), l'avancée en âge, la dépendance, les aides, l'entrée en établissement, les activités possibles, les mesures de protection, la situation d'aidant, la communication, l'ergonomie, la fin de vie...

Des ouvrages ressources, témoignages pour un public adulte mais aussi enfant et adolescent.

La liste des ouvrages disponibles est consultable sur le site [www.alfarepit.fr](http://www.alfarepit.fr) page

relais des aidants, l'icône  est dans la rubrique centre documentaire

### UN RELAIS DES INFORMATIONS du RELAIS DES AIDANTS et DES PARTENAIRES

Vous trouverez sur le site [www.alfarepit.fr](http://www.alfarepit.fr) les informations des partenaires : conférences, rencontres, formations, expositions, théâtre...

Rendez-vous sur la page d'accueil et déroulez le menu des actualités à la une à l'aide de la flèche, à droite ou à gauche du bandeau

### DES ENTRETIENS TELEPHONIQUE OU EN FACE A FACE SUR SITE OU A DOMICILE PORNICHET - DREFFEAC

Bénéficier d'une écoute active pour :

- Comprendre les troubles et adapter son comportement ;
- Aider à formuler ses besoins et trouver des ressources ;
- Poser ses émotions.

Sur rendez-vous



**DREFFEAC**  
**Salle polyvalente**  
**Assemblée générale d'AlFa Répît**  
**Le samedi 7 avril 2018 à 10h00**

**PONTCHATEAU**  
**Médiathèque**  
**Conférence sur le sommeil**  
**Avec Matilde Chevessier**  
**Mardi 23 janvier 15h**



« **Les mains en action** »  
**Médiathèque de PONTCHATEAU**  
**Du 8 au 27 janvier 2018**



« **Les mains en action** »  
**Médiathèque le Puit au Chat BLAIN**  
**Du 1<sup>er</sup> au 27 février 2018**

**ANIMATIONS AUTOUR DES SENS- halte répît 2 avenue Flandre Dunkerque**

<p><b>Goût et odorat</b>  <b>Jeudi 22 février</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 10h <b>Atelier cuisine santé</b> et repas partagé</li> <li>2) Après midi : <b>atelier halte répît autour du goût et de l'odorat</b></li> <li>3) 18h : <b>conférence l'alimentation un outil au service de la mémoire.</b></li> <li>4) <b>exposition</b> toute la journée sur les aides autour du repas</li> </ol>	<p><b>Audition</b>  <b>Jeudi 1<sup>er</sup> mars</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>test audition par audika</b> de 9h à 12h (test tous les 15 mn)</li> <li>2) Après midi : <b>atelier halte répît autour du son</b></li> <li>3) <b>18h -conférence l'audition</b> : une prévention des troubles cognitifs- outils de communication face aux troubles</li> </ol>
<p><b>Vue</b>  <b>Vendredi 9 mars</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Après midi : <b>atelier halte répît autour de la lecture et du conte</b></li> </ol>	<p><b>Toucher</b>  <b>Vendredi 16 mars</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Après midi : <b>atelier halte répît autour du toucher</b></li> <li>2) <b>18h : conférence ateliers sur la communication par le toucher – découverte des massages minutes</b> troubles cognitifs- outils de communication face aux troubles</li> </ol>

Territoire d'intervention :



## Al'Fa Répît – Le Relais des aidants

13 place de l'Eglise  
44530 DREFFEAC  
2 avenue Flandre Dunkerque  
44380 PORNICHET

Tel : 02.40.66.94.58  
Mail : [contact@alfarepit.fr](mailto:contact@alfarepit.fr)

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