Cafés Répit
Groupes de parole

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

Ateliers **convivialité**
Gestion du stress
Bien être

Séjours répit et sorties
conviviales

Halte répit et activités adaptées

Information et Centre documentaire

Al'Fa Répit

RELAIS DES AIDANTS

ACTIVITES PROPOSEES AUX FAMILLES 2020

En raison de la crise sanitaire actuelle, nous adaptons nos activités : découvrez les conférences, formations et groupes de parole sur site ou en ligne.

Retrouvez nos rendez-vous en visio.

Certaines activités sont annulées.

(*) 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 sur simple demande.

Al'Fa Répit – Le Relais des Aidants

Le Relais des aidants Al'Fa Répit est spécifiquement dédié à toute personne (conjoints, 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 Relais des aidants 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 boite à outils et *« comprendre pour mieux accompagner »*……..…p.5
Ateliers convivialité bien être, gestion du stress…….……p.7
Séjours et sorties conviviales……..…p.9
Halte répit et activités adaptées..……..……..p.10
Information et Centre documentaire……...……..……..p.11

Conditions d'accès :

- Accompagner un proche ayant un trouble neurocognitif, en perte d'autonomie du fait de la maladie ou de l'âge.
- Il est proposé une adhésion à l'association (10€ pour l'année civile)
- 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.
- Des évaluations des ateliers seront réalisées, merci d'y répondre afin d'adapter nos prestations à vos besoins.

Assemblée Générale

Association Al'Fa Répit
septembre 2020
(date communiquée ultérieurement)
Salle Polyvalente Saint Gildas des Bois

Suivie de l'inauguration des nouveaux locaux

Nouveau

Service Relayage à Domicile

Un professionnel, à votre domicile de 36 heures à 6 jours 24h/24 pour vous absenter et bénéficier d'une période de répit.

Un professionnel qui vous remplace auprès de votre proche dans l'accompagnement à la vie quotidienne

Tarif : 7€ de l'heure soit 252€ pour 36heures d'intervention. Ouvre une réduction d'impôt à hauteur de 50% soit un montant final de 126€ pour 36h. Des aides financières supplémentaires peuvent vous être attribuées.

Cafés Répit et groupes de parole
2020

Un rendez-vous pour s'informer et échanger sur l'accompagnement au quotidien de la maladie dans un esprit convivial
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. (* accueil payant)
Sur inscription au 02.40.66.94.58 **8 personnes maximum**

BLAIN

Médiathèque le puits au chat-
passage Sophie Scholl

Les **jeudis de 14h30 à 16h30**

16 janvier	~~18 juin~~
20 février	**17 septembre**
~~19 mars~~	**15 octobre**
~~16 avril~~	**19 novembre**
~~28 mai~~	**17 décembre**

GUERANDE

Magasin Trésors des Régions
Route de Saillé

Les **vendredis de 14h30 à 16h30**

21 février	**18 septembre**
~~20 mars~~	**16 octobre**
~~17 avril~~	**20 novembre**
~~15 mai~~	**18 décembre**
~~19 juin~~	

PORNICHET

Attention changement d'horaire

La halte répit
71C av. Saint Sébastien

Les **lundis de 14h30 à 16h30**

6 Janvier	~~8 juin~~
3 février	**7 septembre**
2 mars	**5 octobre**
~~6 avril~~	**2 novembre**
~~4 mai~~	**7 décembre**

D'autres lieux de parole sur le territoire proche de chez vous :

SAINT NAZAIRE :
Café Mémoire de France Alzheimer
4ème vendredi du mois 15h/17h
Ô jardin Gourmand 21 av. Ferdinand de Lesseps
Tel : 02.40.53.63.63

Bistrot mémoire
Animé par l'EHPAD Camille Claudel de Trignac
2èmes et 4èmes mardis du mois 14h30/16h30
Salon de thé « Au Pré Vert » 30 rue du Maine

Suspension jusqu'à nouvel ordre

Groupe parole **après la perte de son proche**

Vendredi 5 juin 14h30 à 16h30 à la Halte répit à Pornichet

Lundi 8 juin 14h30 à 16h30 à saint Gildas des Bois

Groupe parole **mon proche vit en EHPAD**

Mardi 9 juin 14h30 à 16h30 à Saint Gildas des Bois

Vendredi 12 juin 14h30 à 16h30 à la Halte répit à Pornichet

Groupe de parole aidants Parkinson

1 fois par mois.

Renseignements auprès d'Al'Fa Répit et de France Parkinson

Nouveau

Groupes de parole en ligne

Découvrez cette nouvelle possibilité d'échanger en visioconférence.
Inscrivez-vous par mail contact@alfarepit.fr
Un lien vous sera transmis pour vous connecter sur l'application
Les mardis à 11h **et les jeudis** à 15h
Août : **les mercredi** 11h et **les vendredis** 15h

« Ateliers autrement dit » : Atelier à la recherche du mieux-être : exprimer son mal être et identifier ses ressources

« Super zaidant » identifier les ressources à disposition sur le territoire

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

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

Les formations vous sont proposées en visuo-conférence. Possibilité de participer dans nos locaux à Saint Gildas des Bois et à Pornichet

FORMATION DES AIDANTS	**SAINT GILDAS DES BOIS ou VISIOCONFERENCE** 2020
Se questionner, analyser sa situation, connaitre les ressources *(toute maladie et handicap)*	**PEN BRON – LA TURBALLE** Dates à définir 2nd semestre 2020 Tel : 02 40 45 85 15
MALADIES NEURO EVOLUTIVES (Alzheimer, Parkinson,…)	**SAINT GILDAS DES BOIS**
Comprendre les troubles, ajuster son comportement, partager ses trucs et astuces.	Les mardis de 10h à 12h Du 7 janvier au 11 février 220 **PORNICHET ou VISIOCONFERENCE** Les vendredis de 14h30 à 16h30 Du 4 septembre au 16 octobre 2020
BOITE A OUTILS	**SAINT GILDAS DES BOIS** Les dates prévues initialement ont été annulée en raison de la crise sanitaire, si vous êtes intéressés, manifestez-vous, nous vous proposerons un calendrier. **Sur inscription au 02.40.66.94.58**
Comprendre les troubles, ajuster son comportement, partager ses trucs et astuces autour de l'alimentation, des transferts, de l'hygiène et la continence, des troubles du comportement et des activités à proposer	**PORNICHET** Les mercredis de 14h00 à 17h00 Du 4 novembre au 9 Décembre 2020
CHANGER DE DOMICILE, aller vers le collectif	**VISIOCONFERENCE** **Second semestre**
Préparer une entrée en établissement : quelles sont les alternatives ? Qui prend la décision et quels sont les enjeux psychologiques ? Comprendre le financement et les aides. La place des familles et communication avec les professionnels.	4 thèmes Participation d'un professionnel du Département
CONJUGUER ACTIVITE PROFESSIONNELLE ET STATUT D'AIDANT…… Cycle de 5 ateliers proposé aux entreprises	
3 rencontres pour échanger entre aidants : mieux vivre les changements inhérents à la maladie, être écouté, libérer sa parole, identifier et formuler ses besoins d'aide. Animé par un binôme aidant / professionnel	Les vendredis de 10h à 12h 17 janvier, 7 février et 26 juin (14h à 16h) **SAINT GILDAS DES BOIS** Les mardis de 10h à 12h 29 septembre, 20 octobre et 17 novembre

Nouveau

THEATRE: **« Comme une Ritournelle »** une pièce écrite et mise en scène par Aurélien JUMELAIS Touchée par la maladie d'Alzheimer, Jeanine perd peu à peu ses souvenirs. Mais dans les méandres de sa mémoire ressurgit un terrible secret. Dans ce texte nous découvrons toute la difficulté pour la famille d'accompagner un proche qui se perd.	**Samedi 11 Janvier 2020** **20h30** salle Krafft à La Chapelle des Marais Une approche émouvante de la maladie d'Alzheimer Entrée 10 euros Sur réservation
ATELIERS animés par la FEPEM Avec kinéprévention 44 et Particulier Emploi	**Jeudi 30 janvier** Halte répit 71c av Saint Sébastien Pornichet - Techniques de manutention/ prévention des chutes. 2 ateliers d'1h : **10h et 11h15** - CESU, comment ça marche ? fonctionnement, coût, réglementation. **De 14h à 16h**
Conférences interactives Proposées en visioconférence Possibilité d'y assister dans nos locaux : **St Gildas des Bois** au 29 rue Dr Praux **Pornichet** au 71C avenue de Saint Sébastien	LUNDI 15 JUIN à 14h30 **Comprendre nos émotions** au temps de la crise sanitaire. « Anxiété, colère, tristesse, comment le confinement et les nouvelles règles de vie sociales nous affectent. Avoir des outils pour gérer ses émotions » **Les contrats dépendance** « Les conséquences de la perte d'autonomie peuvent être lourdes. Pour y faire face, les assureurs proposent des contrats ou des assurances spécifiques pour assumer les conséquences financières de la dépendance. Comment ça marche ? » **Aidant et retraite** « Quelles conséquences pour se retraite quand on a été aidant ? Quels sont ses droits ? **La santé des aidants** « Aider un proche peut avoir un impact sur sa santé, comment se préserver ?
Repas / Goûter festif	**Mardi 15 décembre**

Dates à venir

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.

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	**PORNICHET -halte répit** **SAINT GILDAS DES BOIS**
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	Séance individuelle sur rendez-vous 6 séances maximum sur l'année.

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE	**PORNICHET- halte répit** **ST GILDAS des BOIS**
En groupe (maximum 6 personnes) La pratique de la méditation pleine conscience consiste à porter attention à ce qui est là, dans le moment présent. Le principe est d'entraîner l'esprit à se libérer du flot de pensées en concentrant toute son attention sur un sujet précis comme sa respiration. Les bienfaits de la méditation quotidiennes sont la diminution de l'anxiété et un renforcement du système immunitaire. **Possibilité en individuel par skype sur RV 02.40.66.94.58**	**St GILDAS des BOIS** 7-14-21 et 28 septembre de 10h30 à 11h30 **BLAIN** 3-10-~~17-31~~ mars de 14h30 à 15h30 **PORNICHET** 5-12-19 et 26 juin 10h30-11h30 9-16-30 novembre et 14 décembre 14h30 de 15h30

AIDANTS, ROMPRE LA SOLITUDE **Se retrouver autour de jeux mémoire**	**DREFFEAC** **PORNICHET-halte répit**
Ateliers en groupe 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 avec exercices ludiques et pratiques	**St GILDAS des BOIS** 1-8-15 et 22 juillet 10h30-12h **PORNICHET** 4-11-18 et 25 août 10h30-12h

ATELIERS SOCIO ESTHETIQUE	**Apprendre à s'occuper de soi quand on est aidant**
Objectifs : - Découvrir des outils pour soi et pour accompagner son proche - Faire se rencontrer les aidants - Vivre un moment de détente Déroulement : Cycle de 6 ateliers à thèmes Animés par une socio-esthéticienne **30 euros les 6 ateliers**	**PORNICHET** **Les mercredis** de 15h à 16h30 22 janvier, 5 février, 4 mars, **3 juin, 17 juin**, et **1 juillet.** **SAINT GILDAS DES BOIS** **Les jeudis** de 15h à 16h30 17 septembre, 1er octobre, 15 octobre, 5 novembre, 19 novembre et 3 décembre.

ATELIERS CHANTS ET CHORALE
autour de la chanson française

Ateliers en couple aidant-aidé
Animé par un chef de chœur

Objectifs :

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

PORNICHET – halte répit
71C av St Sébastien

Mardis de 14h15 à 15h45 :
Les 7, 21 janvier, 4 février, 3,~~17 et 31 mars, 28 avril, 12, 26 mai, 9 et 23 juin~~

Atelier proposé en partenariat

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.

SEJOURS AIDANTS-AIDES	
Au **Village Répit Familles à Fondettes (37)** Se ressourcer dans un lieu adapté, avec le soutien d'une équipe médico-sociale présente 24h/24. Site : www.vrf.fr	**Du 29 mai au 5 juin 2020** Sur inscription *Possibilité* *port organisé pa* *répit* ANNULÉ COVID-19
Maison Rivage - Saint Molf	
Un séjour en couple, avec des temps ensemble et spécifiques aidants ou aidés. Un temps pour se ressourcer avec une prise en charge de l'aidé dans les gestes de la vie quotidienne.	**Du 2 au 6 mars 2020**
	Du 28 septembre au 2 octobre 2020

SORTIES CONVIVIALES MENSUELLE *(les dates et les lieux peuvent être modifiées en fonction des actualités et de la météo)*
Selon les lieux avec repas ou collation
Sur inscription, places limitées
Tarif en fonction des lieux : (6 à 12 euros)

Jeudi 23 Janvier	PONTCHATEAU	Bowling
Mercredi 12 février	ST GILDAS DES BOIS	Gaufres et musique
~~Mardi 24 mars~~	~~REDON~~	~~Promenade et pause café/thé~~
~~Jeudi 30 avril~~	~~SAILLE GUERANDE~~	~~aludiers~~
~~Mardi 26 mai~~	~~LAVAU~~	~~omenade à l'observatoire~~
~~Lundi 22 juin~~		~~alèches~~
~~Jeudi 16 juillet~~		~~nque et jeux à Pont Miny~~
~~Date à définir~~		~~Pique-nique musical~~
Mardi 8 septembre	ST NAZAIRE	Promenade front de mer
Jeudi 8 octobre	MISSILLAC	Autour du fromage- Dégustation
Mardi 10 novembre	PONTCHATEAU	Bowling
Mardi 15 décembre	A définir	Repas festif

ANNULÉ COVID-19

HALTE Répit pour toute personne majeure en situation d'handicap physique, mental ou souffrant de troubles de la mémoire

§

Ateliers d'activités adaptées

Accueil sur inscription obligatoire

Signature d'une charte de Mise en place des règles de distanciation et gestes barrières à respecter.

HALTE REPIT au temps pour moi

PORNICHET -71 avenue de Saint Sébastien

Accueil occasionnel (2 à 4h maximum) des personnes malades ou handicapées, présentant ou non des troubles cognitifs.
Des activités occupationnelles : jeux de société, de mémoire, activité physique, manuelles, artistiques, musicales…..

Objectifs :

- Proposer un temps d'activité adaptée
- Favoriser la vie sociale et relationnelle de la personne
- Libérer l'aidant en proposant un répit occasionnel

Ouvertures

Lundis : 13h30-17h30

Mardis-Mercredis-Jeudis-Vendredis: 9h30-12h00 et 13h30-17h30

Samedis : 13h30-17h00

Les jours d'ouvertures sont susceptibles d'être modifiés.

ST GILDAS DES BOIS - 29 rue Dr Praux

Se renseigner

Tarif de 4 à 6 €/heure selon le lieu de résidence *Pour faciliter l'accès aux ateliers et formations destinée aux aidants, l'accueil des personnes malades est proposé au tarif unique de 3€ de l'heure*

QI GONG : gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise

PORNICHET- halte répit

Il vise l'entretien global de la santé, l'équilibre émotionnel, l'unité corps et esprit. Les exercices alternent postures statiques, mouvements, automassages, marches. La rigidité, la tension musculaire et la fatigabilité se trouvent améliorées.
Ce sont aussi des moments de calme et de détente. On y échange dans la confiance et l'énergie du groupe porte chacun.

Plusieurs niveaux (se renseigner)
Mardis de 15h à 16h
(Qi Gong assis)

Mercredis de 10h30 à 11h30
(Qi gong debout)

ATELIERS COGNITIFS

Pour les personnes avec des troubles de la mémoire légers à modérés.
Autour du mot, du vocabulaire, des chiffres, de l'orientation….

Objectifs :

- Valoriser les capacités préservées
- Maintenir les contacts sociaux
- Travailler l'estime de soi
- Prendre du plaisir

Tarif de 12 €/atelier

PORNICHET :
Mardi de 10h à 12h
Vendredi de 10h à 12h

SAINT GILDAS DES BOIS
Lundi de 10h à 12h

Information et Centre documentaire

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

UN ESPACE DOCUMENTAIRE A DISPOSITION	**UN RELAIS DES INFORMATIONS du RELAIS DES AIDANTS et DES PARTENAIRES**
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 page relais des aidants, l'icône est dans la rubrique centre documentaire	Vous trouverez sur le site 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 - **En FACE A FACE** - **Sur SITE OU A DOMICILE** - **En VISIOCONFERENCE**	**PORNICHET et DREFFEAC**

Territoire d'intervention :

Lieu de permanence

Ateliers ponctuels

Al'Fa Répit – Le Relais des aidants

29 rue du Docteur Praux
44530 **SAINT GILDAS DES BOIS**

71 avenue de saint Sébastien
44380 **PORNICHET**

Tel : 02.40.66.94.58
Mail : contact@alfarepit.fr

Site :www.alfarepit.fr