



Comprendre pour mieux accompagner

ALZHEIMER et troubles apparentés

7 ateliers pour comprendre la maladie, les troubles cognitifs, psychologiques et comportementaux; les activités de la vie quotidienne et complexes, les aides possibles, la vie sociale et se préserver, identifier ses limites.

VAY

Les **lundis** de **14h30 à 16h30**
Du **21 février** au **4 avril 2022**

AUTOUR DES MALADIES NEURO EVOLUTIVE

cette formation permet de comprendre la maladie et ses conséquences ; de se questionner et d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.

SAVENAY

Centre hospitalier- 13 rue de l'Hôpital
Les **mardis tous les 15 jours**
De **15h à 16h30**
Du **15 mars** au **28 juin 2022**



Inscription possible au théâtre à Cordemais le vendredi 25 février

CONJUGUER ACTIVITE PROFESSIONNELLE ET STATUT D'AIDANT

Cycle de 5 ateliers proposé aux entreprises pour accompagner leurs salariés en situation d'aidant sur leur lieu de travail.

OUTILS CONCRETS POUR LE QUOTIDIEN

Des ateliers pour découvrir et tester des outils pour faciliter le quotidien.

Vous êtes intéressés: Inscrivez-vous au 02.40.66.94.58



Halte Répit Au temps pour moi

Un lieu d'accueil occasionnel pour les personnes en situation de handicap et/ou malade avec des activités occupationnelles : jeux de société, de mémoire, activités artistiques...

Les lundis-mardis-mercredis- Jeudis - vendredis et samedis après midi.
Mardis et vendredis matins

Sur réservation selon les places disponibles
Inscription et Renseignements
au 02 40 66 94 58



Le Bol d'Air des Aidants Relayage au domicile

- Un même relayeur intervient à votre domicile de 36h à 6 jours consécutifs
- Relais auprès de votre proche dans l'accompagnement à la vie quotidienne
- Intervention 24h/24- - 7€/h(*) - tarif 2021

Pour plus de renseignements
Alfa Répit 02.40.66.94.58 ou
Tél : 02 40 66 94 58/02.40.53.99.99
Courriel : saa@apeiouest44.fr



Alfa répit: Point Relais

Vous avez un salarié en CESU, vous vous posez des questions...
N'hésitez pas à **contacter Eléonore**
au 02 40 66 94 58

ALFa Répit

Le Relais des Aidants

Pour vous accompagner
au quotidien auprès de votre proche

02 40 66 94 58
contact@alfarepit.fr

Rendez-vous sur notre site
www.alfarepit.fr

Un territoire qui s'agrandit...
Alfa répit présent sur le nord du département



Programme des activités Janvier, février mars 2022



Ce programme sera adapté en fonction
de l'évolution de la situation sanitaire
Sur inscription

Pensez à vous renseigner



Port du masque
OBLIGATOIRE



Lavage des mains
au gel hydroalcoolique
OBLIGATOIRE



Distanciation
physique
OBLIGATOIRE



Échanger, S'informer, Partager

GROUPE DE PAROLE en ligne



Des temps d'échanges avec d'autres aidants pour rester en contact de chez soi " Ex. de thèmes : *les bienfaits de la respiration, le deuil blanc, prendre en compte ses besoins en tant qu'aidant.*" de **11h à 11h45**

Mercredis : 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars

Inscrivez vous par mail à
contact@alfarepit.fr

CAFÉ RÉPIT

de **14h30 à 16h30**

Table ronde autour d'un thème :

BLAIN - Médiathèque le puits au chat
Passage Sophie Scholl

Judis 20 janvier- 17 février- 17 mars

GUÉRANDÉ - Magasin Trésors des Régions
Route de Saillé

Vendredi :21 janvier, 18 février, 18 mars

PORNICHET - La Halte Répît
71C avenue Saint Sébastien

Lundi :3 janvier, 7 février, 7 mars

PAIR AIDANCE

de **14h30 à 16h30**

Cycle de 3 rencontres pour bénéficiez de l'expérience d'anciens aidants

FAY DE BRETAGNE

AUTRES LIEUX D'ECHANGES

REDON: Dernier vendredi du mois
02.99.71.21.21



ST JOACHIM: jeudi une fois par mois
06.87.49.95.63



ST-NAZAIRE: 4ème vendredi du mois
02.40.53.63.63



TRIGNAC: 2ème et 4ème mardis du mois
02.40.45.85.55



NORT SUR ERDRE: 3ème jeudi du mois-
02.28.02.25.45



Sur inscription au 02 40 66 94 58



Se détendre Prendre soi de soi

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

ST-GILDAS DES BOIS - de **10h30 à 11h30**

Judi : 24 février, 3 mars et 10 mars

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Sur RDV

ATELIERS BIEN-ETRE

Ateliers Socio-esthétique, Ecriture,
séance Qi Gong



ST-JOACHIM—Renseignements: 06.87.49.95.63

ÉCHANGES AUTOUR DES RESSOURCES BIEN-ÊTRE

Identifiez **vos émotions** face aux difficultés du quotidien « *il m'énerve, il m'envahit, je suis en colère...* ».

Découvrez des **outils pour mieux les gérer**
De **15h à 16h30**

FAY DE BRETAGNE 1er vendredi du mois
7 janvier, 4 février, 4 mars

CHAPELLE DES MARAIS 2ème vendredi du
mois
14 janvier, 11 février, 11 mars

GUÉMENÉ PENFAO 4ème vendredi du mois
28 janvier, 25 février, 25 mars

**Vous souhaitez nous rencontrer,
prenez rendez vous, nous vous recevrons
sur les sites des ateliers en proximité**
Tel : 02 40 66 94 58 ou contact@alfarepit.fr

SEJOUR REPIT Aidant/Aidé

Une semaine d'évasion pour rompre le quotidien partager des moments de détente

SAINT MOLF

Du 14 au 18 mars 2022

Du 12 au 16 septembre 2022

A la maison Rivage à Kerguenec –

CONFERENCE INTERACTIVE

JE SUIS AIDANT, QUI M'AIDE.....

LA CHAPELLE DES MARAIS Mardi 25 janvier 2022

FAY DE BRETAGNE Jeudi 24 février 2022

LE SOMMEIL QUAND ON ACCOMPAGNE UN PROCHE

PONTCHÂTEAU Jeudi 10 mars 2022

ISTF 44

MESURES DE PROTECTION: Habilitation Familiale,
Tutelle, Curatelle

PORNICHET Lundi 17 janvier 2022

CINE DEBAT « une jeune fille de 90 ans »

PONCHATEAU ciné la bobine

Jeudi 27 janvier à 20h



THEATRE « Comme une Ritournelle »

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."

CORDEMAIS Vendredi 25 Février 2022

20h30

10€- Sur réservation



Inscription possible aux ateliers autour des Maladies neuro-évolutives de SAVENAY

ATELIER AUTOUR DU CHANT, DE LA MUSIQUE ET DE LA DANSE

Pour les couples aidants/aidés

ST NICOLAS DE REDON

Dates à venir

**Si vous êtes intéressés contactez
Alfarepit**



Sur inscription au 02 40 66 94 58

Sur inscription au 02 40 66 94 58