



Relais des aidants

Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche.



A
V
R
I
L

à

J
U
I
N



2024
SECTEUR
NORD
LOIRE

ANTENNE ITINERANTE 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.

D'autres dates et d'autres villes sont à venir.

Également présents sur les sites du Centre Hospitalier à Châteaubriant et à Nozay

PERMANENCES - Antenne Itinérante

ABBARETZ - Place de la mairie

9h30 à 12h30

Mercredi 29 mai, 26 juin

AVESSAC - Place de l'église

9h30 à 12h

Mercredi 15 mai

ERBRAY - Place de la mairie

10h à 12h

Mardi 30 avril, 28 mai, 25 juin

GUEMENE PENFAO - Place de l'église

9h30 à 12h

Vendredi 24 mai, 28 juin

Jeudi 28 mars, 30 mai

HÉRIC - Place St Pierre

14h à 16h30

Jeudi 4 avril, 6 juin

NORT-SUR-ERDRE - Parking du CCAS

10h à 12h

Vendredi : 5 avril, 3 mai, 7 juin

SAFFRÉ - Place de l'église

15h à 17h30

Vendredi 5 avril, 3 mai et 7 juin

SOUDAN - Devant la mairie

14h à 16h

Jeudi 28 mars, 30 avril, 28 mai

VIGNEUX DE BRETAGNE - Parking étang du Choizeau

14h à 16h

Lundi 15 avril

**À noter sur
votre agenda**

ASSEMBLEE GENERALE ALFA REPIT

Samedi 13 Avril 14h30

Espace culturel et sportif

DREFFEAC

Suivie d'un temps convivial





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.

BLAIN Médiathèque le puit du chat – passage Sophie Scholl

3^{ème} jeudi du	18 avril	Le sentiment de solitude chez l'aidant
mois	16 mai	Parler de la maladie à sa famille
14H30-16H30	20 juin	Les aides face à l'épuisement de l'aidant

VAY Salle Léon Chiron – 12 route de plessé

1^{er} mercredi du	3 avril	Les activités de loisirs
mois	5 juin	Quand rester au domicile n'est plus possible
14H30-16H30		

CHÂTEAUBRIANT Salle d'activité – Esplanade des terrasses

4^{ème} jeudi du	25 avril	Le sentiment de solitude chez l'aidant
mois	30 mai	Parler de sa maladie à sa famille
14H30-16H30	20 juin	Quand rester au domicile n'est plus possible

Information conférence

« Protéger son proche quand on est aidant des abus de faiblesse, de confiance »

Mardi 21 mai
14h30 à 16h

Avec



ST-MARS-DU-DÉSERT – Local du Tiers lieu
Inscription au 02.40.66.94.58



SE RESSOURCER, PRENDRE SOIN DE SOI

Pour continuer à prendre soin de l'autre

VAY - REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – SUR RENDEZ-VOUS 02.40.66.94.58

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression

Ateliers Sophrologie – De 14h à 15h - GRATUIT - Dans l'antenne mobile

Techniques de relaxation et gestion du stress par la respiration

Héric – Place de la mairie :	Jeudi 4 avril
Blain :	Vendredi 24 mai
Nozay :	Vendredi 28 juin

Ateliers Art thérapie - de 14h30 à 15h30 – GRATUIT - Dans l'antenne itinérante

Exprimez vos sentiments et vos ressentis à travers vos créations

Erbray – Place de la mairie :	Vendredi 22 mars, Mardi 30 avril, Vendredi 17 mai
-------------------------------	--

Ateliers Socio esthétique – GRATUIT - Dans l'antenne itinérante

Valorise l'estime de soi, améliore l'image de soi...

Vigneux de Bretagne : Parking Etang du choizeau	Lundi 15 avril de 14h30 à 15h30
Nozay :	Vendredi 28 juin de 15h30 à 16h30

Ateliers techniques de massage – GRATUIT - Dans l'antenne itinérante

Techniques d'automassage pour soi et pour l'autre

Saffré – Parking derrière la mairie :	Lundi 25 mars de 10h30 à 12h
Châteaubriant – Parking château :	Jeudi 16 avril de 14h à 15h30
Derval – Parking médiathèque :	Jeudi 2 mai de 14h à 15h30
Erbray – Place de la mairie :	Mardi 25 juin de 10h à 12h



CYCLES DE SOPHROLOGIE

Pour continuer à prendre soin de l'autre

Venez participer à des cycles d'ateliers dans notre antenne itinérante pour apprendre à mieux gérer votre stress et votre position d'aidant.

DERVAL — Parking de la médiathèque : De 14h à 16h **GRATUIT** *Dans l'antenne itinérante*

Vendredi 19 avril : « Apprendre à mieux gérer son stress » et « comprendre ses émotions »

Vendredi 31 mai : « Apprendre à mieux gérer son stress » et « La culpabilité »

Vendredi 21 juin : « Apprendre à mieux gérer son stress » et « la santé de l'aidant »

CHÂTEAUBRIANT — Parking du château : De 13h45 à 14h45 **GRATUIT** *Dans l'antenne itinérante*

Lundi 11 mars « Apprendre à mieux respirer »

Lundi 8 avril « Décharger les tensions »

Jeudi 23 mai « S'offrir un moment de ressourcement immédiat »

Lundi 10 juin « Remise en mouvement du corps en douceur »



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

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.
Un cycle itinérant sur 5 établissements différents

**Les mardis de
14h30 à 17h**

LES TOUCHES - Résidence retraite St Joseph - 6 rue des Charmilles

04 juin: Les alternatives

TREILLERES – LBA- Résidence les Sources du Verdet – 18 rue des Bouvreuils

11 juin : Prendre la décision de quitter sa maison

NORT SUR ERDRE – Maison de retraite Le bois fleuri – Bd Charbonneau et Rouxau

18 juin : Financement

SUCÉ-SUR-ERDRE – Résidence la Hautière – 144 rue Descartes

25 juin : Choix et modalités d'inscription

HÉRIC – Résidence La Perrière – 7 rue de la Perrière

02 juillet : Place des proches en établissement



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

8 au 12 avril 2024
9 au 13 septembre 2024

475€ / couple
Tout compris

RENCONTRES CONVIVIALES aidants/aidés

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

Secteurs NORD LOIRE et ESTUAIRE

Nozay : Vendredi 12 avril

De 14h30 à 16h30

Ferme MAKALI : Visite d'une ferme pédagogique, Nourrissage des animaux puis d'un goûter sur place

Lieu : Linel

(16€/couple)

Moisdon la rivière : Vendredi 31 mai

De 14h30 à 16h30

Musée des forges : Visite libre du musée des forges suivi d'un goûter sur place

Lieu : Rue du Grand Condé

(5€/couple)

Châteaubriant : Jeudi 27 juin

De 14h30 à 16h30. Rendez-vous sur place

Micro-folie : Visite du musée numérique, atelier suivi d'un goûter sur place

Lieu : 9 rue Denieul et Gastineau

(2€/couple)

Saint-Gildas-des-bois : lundi 8 avril

À 15h.

« **La ritournelle** » : où comment aborder autrement la maladie d'Alzheimer ? Loin de s'appesantir sur la maladie, cette pièce de théâtre permet de sensibiliser le grand public aux difficultés que rencontrent les proches aidants mais aussi les professionnels de personnes vivant avec des troubles cognitifs liés à l'âge.

Lieu : Salle culturelle

Places limitées

(5€/couple)

La Turballe : Vendredi 24 mai

Rendez-vous 14h30 au musée

Maison de la pêche : visite du musée

Lieu : Port de la Turballe, centre de marée

(10€/couple)

Batz sur mer : Vendredi 21 juin

Rdv à 14h30 sur place

La p'tite ferme de Mélie : visite en calèche

Lieu : Roffiat

(10€/couple)

Toutes nos activités sont sur inscription au

02 40 66 94 58



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

Mardi, mercredi et jeudi
de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h



PERMANENCE ISTF

Information et accompagnement pour les dossiers de mesures de protection :
habilitation familiale, tutelle curatelle

CHATEAUBRIANT **Maison de la justice et du droit** **2ème jeudi du mois**
14 rue des Vauzelles **14h-17h**
02 28 50 44 41



HALTE REPIT *sur réservation selon les places disponibles*

Un lieu d'accueil

occasionnel et souple pour les personnes majeures malades et/ou en situation de handicap présentant ou non des troubles cognitifs

Activités

occupationnelles

jeux de société, de mémoire, activités artistiques et créatrices, motrices,...

VAY

Maison Boulo – 1 rue Principale

Lundi / Mercredi

13h30 à 17h30

DERVAL

Salle municipale 1A – Place du Bon Accueil

Vendredi

13h30 à 17h30

Inscription et renseignements au **02.40.66.94.58**

Tarif : 13€60- forfait après-midi



RELAYAGE À DOMICILE

Relais auprès du proche aidé par le même relayeur dans l'accompagnement à la vie quotidienne - 24h/24 de 36h à 6jours consécutifs

Renseignements au
02.40.53.99.99

Tarif : 7€/heure- tarif 2022

Service co-porté par : Alfa Répit, l'Admr
et l'APEI ouest 44

Nouveau

RÉPIT DOM



Solution de répit destinée aux aidants qui accompagnent un proche à leur domicile
Relais de 2 à 5 heures au domicile par un professionnel pour s'absenter en toute sérénité
20 heures par an par aidé

Renseignements au
02.40.66.94.58

En partenariat avec :



ACTIVITE DES PARTENAIRES

GROUPES D'ÉCHANGES

REDON	Dernier vendredi du mois 20A Boulevard bonne Nouvelle 02.99.71.21.21	
NORT SUR ERDRE	2 ^{ème} jeudi du mois Maison de l'emploi et de la formation 02.28.02.25.45	
TREILLERES	2 ^{ème} jeudi du mois Domitys 02.28.02.25.45	
CHATEAUBRIANT	1 ^{er} vendredi du mois 02.40.81.29.92	

**Vous souhaitez nous rencontrer,
Prenez rendez-vous, nous vous recevrons à proximité de
chez vous**



02 40 66 94 58

contact@alfarepit.fr



Site internet : www.alfarepit.fr