



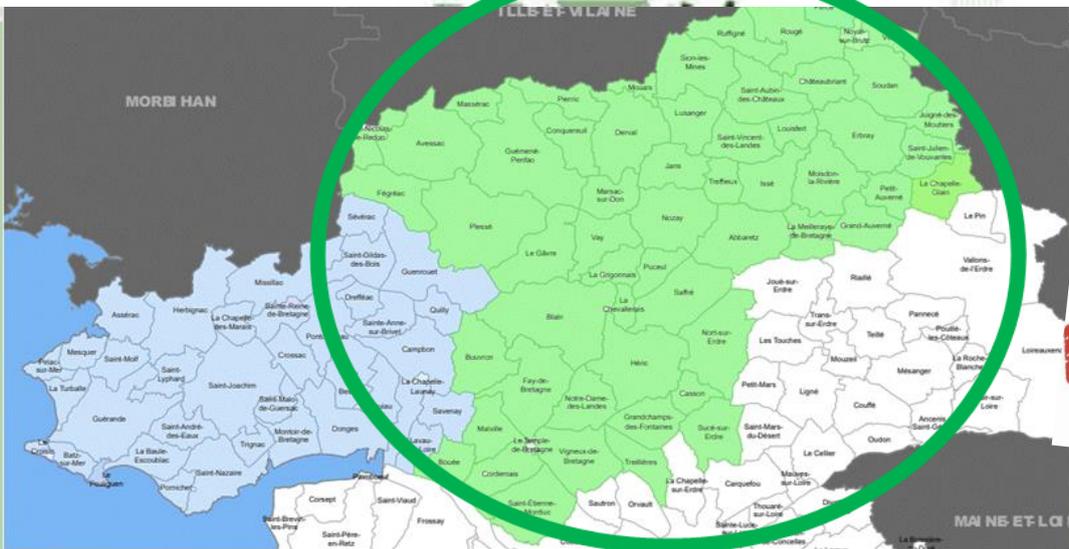
# Relais des aidants

Pour vous accompagner  
au quotidien auprès  
de votre proche.



A  
V  
R  
I  
L  
  
A  
  
J  
U  
I  
N

2023



SECTEUR  
EST





## 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

<b>3<sup>ème</sup> jeudi du</b>	20 Avril	Conduite et maladie de la mémoire
<b>mois</b>	15 Juin	Protéger juridiquement son proche
<b>14H30-16H30</b>		

### **VAY** Salle Léon Chiron – 12 route de plessé

<b>1<sup>er</sup> mercredi du</b>	5 Avril	Se faire aider ou pas ?
<b>mois</b>	3 Mai	Soufler sans lâcher
<b>14H30-16H30</b>	7 Juin	Les richesses de la relation d'aide



## Entraide aidant : « Partager expériences et vécus »

Ce cycle de **3 rencontres** est une invitation à bénéficier de **l'expérience d'anciens aidants** et à **s'exprimer sur 3 thèmes** : parler de la maladie, la gestion des sentiments et prendre du temps pour soi. Co-animé par une psychologue et un ancien aidant.

### **VAY** Salle Léon Chiron – 12 route de plessé

<b>Cycle de 3 rencontres</b>	22 mai, 12 juin et 26 juin
------------------------------	----------------------------



## COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

### MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER ET APPARENTES

#### PLESSE - Salle Iris – (Proche des nouvelles Halles de Tennis)

<b>Les mercredis de 14H30 à 16H30</b>	15 mars	La maladie
	22 mars	Troubles cognitifs
	29 mars	Troubles Psycho-comportementaux
	12 avril	Activités complexes/ Vie sociale et relationnelle
	19 avril	Les aides
	26 avril	Ressources et limites

### MALADIE NEURO EVOLUTIVES : Parkinson, Alzheimer, Sclérose en Plaque

#### BLAIN- Antenne

<b>Les JEUDIS de 14H30 à 16H30</b>	25 mai	Comprendre la maladie
	1 juin	Comprendre les différents troubles et symptômes
	8 juin	Comprendre les différents troubles et symptômes
	22 juin	Les différentes aides possibles
	29 juin	Faire face à la maladie
	6 juillet	Ressource et limite de l'aidant



## SE RESSOURCER, PRENDRE SOIN DE SOI Pour continuer à prendre soin de l'autre

### EMOTIONS ET RESSOURCES BIEN ETRE

Identifiez vos **émotions** face aux difficultés du quotidien « il m'énerve », « il m'envahit », « je suis en colère » ... et découvrez des **outils pour mieux les gérer**.

### FAY DE BRETAGNE Salle de l'Isac – 11 rue de la mairie

<b>1<sup>er</sup> vendredi du mois de 14H30 à 16H00</b>	7 avril	Je suis en Colère
	5 mai	Je suis fatiguée
	2 juin	Je me sens envahi(e)

### GUEMENE PENFAO Maison des associations 2 – 1 rue Jacques Prevert

<b>4<sup>ème</sup> vendredi du mois de 14H30 à 16H00</b>	28 avril	Je suis en Colère
	26 mai	Je suis fatiguée
	23 juin	Je me sens envahi(e)

### REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – SUR RENDEZ-VOUS

Apaiser les tensions par des techniques de digito pression



## 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

**3 au 7 avril 2023**  
**11 au 15 septembre 2023**

**475€ / couple**  
Tout compris

### RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

**ST GILDAS DES BOIS – vendredi 14 avril – Exposition Alain Thomas – 15h Place de l'Abbatiale**  
*Peinture naïve-primitive, Alain Thomas est un peintre de l'imaginaire qui enchante les foules !*

**VAY** – vendredi 12 mai – Ferme de la Chesnaie – Lieu et heure de RDV à définir

**TREFFIEUX** – Date à définir en juin – Etang de Gruellau – Lieu et heure de RDV à définir

**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**



## HALTE REPIT

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

**Vendredi**

*Sur réservation selon  
les places disponibles*

Inscription et  
renseignements  
au

**Tarif : 13€50- forfait après-midi**

**02.40.66.94.58**



## RELAYAGE A 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

[Poledesaidantsapeiouest44.fr](http://Poledesaidantsapeiouest44.fr)

## Activités des partenaires

### GROUPE D'ÉCHANGES

**REDON**

**Dernier vendredi du  
mois 02.99.71.21.21**



**NORT SUR  
ERDRE**

**3<sup>ème</sup> jeudi du mois  
02.28.02.25.45**



**CHATEAUBRIANT**

**1<sup>er</sup> vendredi du mois  
02.40.81.29.92**



### PERMANENCE ISTF

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

**CHATEAUBRIANT**

**Maison de la justice et du droit  
14 rue des Vauzelles  
02 28 50 44 41**

**2<sup>ème</sup> jeudi du mois  
14h-17h**

### CONFERENCE

**REDON**

**« Accompagnement d'un proche :  
bien avec moi, mieux avec toi »**

**Au CARRE 9**

**Lundi 19 Juin  
À partir de 19h30**

Conférence animée par le sociologue Gustave  
TRISTANI  
Stand d'information,  
Entrée libre et gratuite,  
Pot d'accueil offert par AGIRC ARRCO



# FORUM AIDANT

**PORNICHET**

**« Aider sans s'épuiser »**

**HIPPODROME**

**Mercredi 14 Juin  
de 10H à 18H**

Stand d'information,  
Animations, conférences  
Entrée libre et gratuite,  
Restauration sur place

En partenariat avec



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



**02 40 66 94 58**

**[contact@alfarepit.fr](mailto:contact@alfarepit.fr)**



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