

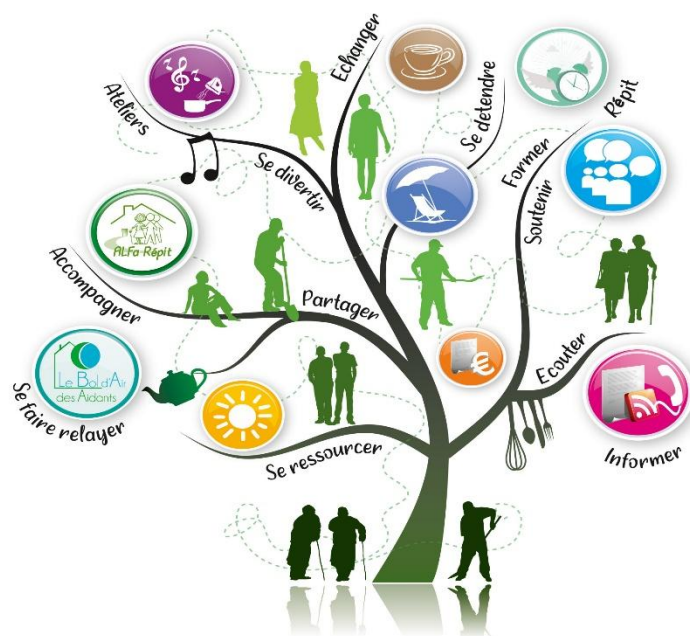
PROGRAMME

AVRIL à JUIN 2026

ALFa Répit

LE RELAIS DES AIDANTS

Secteur Estuaire



ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire

02 40 66 94 58

contact@alfarepit.fr

Site internet : www.alfarepit.fr



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.

PORNICHET Halte répit – 71 C av St Sébastien

1^{er} lundi du mois 14H30-16H30	<i>6 avril</i>	<i>Férié</i>
	4 mai	Décoder les comportements
	1 ^{er} juin	L'annonce et l'après du diagnostic

SAVENAY Le logis du chêne vert – 10 place de l'hôtel de ville

3^{ème} lundi du mois 15H00-16H30	20 avril	Préserver sa place d'enfant ou de conjoint quand on est aidant
	18 mai	Décoder les comportements
	15 juin	L'annonce et l'après du diagnostic

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

3^{ème} vendredi du mois 14H30-16H30	17 avril	Et moi qui m'aide ?
	15 mai	La relation avec les professionnels
	19 juin	Etre séparé par l'entrée en ehpad



SE RESSOURCER, PRENDRE SOIN DE SOI

Pour continuer à prendre soin de l'autre



MA BULLE BIEN-ÊTRE : aromathérapie, reflexologie palmaire, socio esthétique

Neuf ateliers pour se ressourcer et prendre soin de soi. Trois thématiques : être à l'écoute de ses émotions, être à l'écoute de son corps, vitalité et estime de soi.

SAVENAY

Les mardis de
14h30 à 16h30

- Mars: 3, 10, 17, 24, 31
- Avril : 7, 17, 28
- Mai : 5



SOPHROLOGIE

PORNICHET

Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

Les mardis de
10h à 11h30

Savoir « bien respirer »
Décharger les tensions
S'offrir une pause mentale
Apprendre à relâcher le corps
Installer son autonomie au bien-être

Mai : 5, 12, 19, 26
Juin : 2 et 9

Sur inscription au 02.40.66.94.58



ATELIER CUISINE



PORNICHET – Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

15 € / couple

10h à 13h30

Cuisiner ensemble et partager un repas en adoptant les bons réflexes d'une alimentation adaptée aux besoins de chacun

- Vendredi 10 avril
- Vendredi 29 mai

Animé par une diététicienne





COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



LA MALADIE D'ALZHEIMER ET APPARENTÉES

HERBIGNAC Salle de la Minoterie 1 av. de la Monneraye (parvis de la Mairie)

**Les jeudis
14H30 à 16h30**

- 2 avril : Comprendre la maladie
- 9 avril : Les troubles cognitifs
- 30 avril : les troubles psycho comportementaux
- 7 mai : Activités de la vie quotidienne
- 21 mai : les aides possibles
- 28 mai : activités complexes / la vie sociale et relationnelle
- 4 juin : ressources et limites de l'aidant

ATELIERS THEMATIQUES

NOUVEAU

PORNICHET Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

La culpabilité : comprendre ses mécanismes et pistes pour s'en protéger

**Mardi 21 avril
10h à 12h**

Être aidant et après ? Explorer ses émotions et (Re)trouver sa place

**Jeudi 4 juin de
14h à 16h**

SAINT GILDAS DES BOIS

La Gestion du stress : apprendre à le gérer au quotidien

Jeudi 21 mai de 10h à 12h



CONFERENCE GRATUITE

« La protection juridique des personnes majeures »

- **Mardi 31 mars 2026**,
• 14h00 à 16h00,
• Salle du Moulin d'argent, 19 Av de la Virée Loya, Pornichet
- **Mardi 5 mai 2026**,
• 14h00 à 16h00,
• Salle de l'Atlantique, Trignac



Organisées par le Centre de Ressources Territorial Loire Littoral, suite à la demande des professionnels et du public

- Conférence animée par une **juge des tutelles**

⚠ **Inscriptions obligatoires (places limitées)**

☎ Mme GOUACHE, 06.13.10.63.41

✉ Valerie.gouache@crt-loire-littoral.fr



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 à des espaces spécifiques (aidants et aidés) et des moments partagés.

SAINT MOLF Maison Rivage – Kerguenec

2 séjours par an
30 mars au 3 avril 2026
14 au 18 septembre 2026



RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

GUENROUET : vendredi 17 avril

RDV 14h30 Les pièces aux oiseaux

Asino-médiation - Charlotte Clergeau

2€/couple ou duo



BLAIN : mercredi 13 mai

RDV à 14h30 Parking du Château de La Groulais

Exposition et promenade aux alentours du château

2€/couple ou duo



SION-LES MINES : mercredi 24 juin

RDV à 14h30 6, La Hunaudière

Technique du moulage au sable, visite et histoire du site, coulée du métal en fusion

5€/couple ou duo



ST-LYPHARD : jeudi 23 avril

RDV à 14h30 au Les chèvres du Bois Nozay

Le Bois Nozay

3€ / couple ou duo



SAINT-NAZAIRE: jeudi 21 mai

RDV à 14h30

Promenade et douceurs sur le front de mer

3€ /couple ou duo



PORNICHET : jeudi 18 juin

RDV à 14h30 à la Halte Répît

Goûter des familles et karaoké

5€ /couple ou duo



Toutes nos activités sont sur inscription
au 02.40.66.94.58

NOS OFFRES DE RÉPIT



Solution de répit destinée aux aidants qui accompagnent un proche à leur domicile

REPIT A DOMICILE



Renseignements au :
02.40.66.94.58

Répit DOM

En partenariat avec l'ADAR

De 2h à 5h/jour
20h sur l'année

Pause répit

Avec 1 professionnel d'ALFa Répit

De 1h à 8h/jour
Jusqu'à 5 fois/trimestre



Tarif : de
10€ à 19.10€

HALTE REPIT

Inscription et renseignements : 02.40.66.94.58

Sur réservation selon les places disponibles

Un lieu d'accueil

Activités occupationnelles

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

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

PORNICHET

71c Av st Sébastien



Les après-midi
Du lundi au vendredi
13h30 à 17h30

3 matinées par semaine
Mardi/mercredi/Vendredi 9h30-12h30
Mercredi : Qi Gong adapté :11h à 12h

GUERANDE

1 impasse Anne de Bretagne



Mardi/Vendredi : 13h30-17h30



RELAYAGE À DOMICILE

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

Renseignements au **Tarif : 7€/heure- tarif 2024**
02.40.53.99.99

Service co-porté par : ALFa Répit, l'ADMR
et l'APEI ouest 44
Poledesaidantsapeouest44.fr



S'INFORMER

FORUM des AIDANTS
Mercredi 10 juin 2026 | De 10h à 17h30

Hippodrome de Pornichet

Aider sans s'épuiser

Stands • Conférences • Animations

Organisé par

Logo Loire-Atlantique, ar.s, Département de Loire-Atlantique, Communauté de Communes de Pornichet, GEM Loire-Atlantique, Pôle des AIDANTS, Pornichet

Forum des aidants

**Mercredi 10
juin**

10h à 17h30

PORNICHET

Théâtre

« Comme une ritournelle »

Une immersion drôle et émouvante dans la maladie d'Alzheimer

**Lundi 27
avril
14h30**

Comme une ritournelle
Une immersion drôle et émouvante dans la maladie d'Alzheimer

Théâtre Écriture et mise en scène Aurélien Jumelais
Monologues de Claudine FOUCAULT

Compagnie 2ème sortie

**Lundi 27
Avril
14h30**

Représentation suivie d'un temps d'échange animé par Al'Fa Répét et le Clic au fil de l'âge

Espace A CAPELLA Besné (44)
Entrée : 10€

Tarif réduit si réservation avant le 11 avril 2026

contact@enmemoiredeux.com
tél. 0670603371
https://enmemoiredeux.com

Représentation financée, en partie, par la Conférence des financeurs de Loire-Atlantique



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Jacqueline LE BAIL, Présidente et le Conseil d'Administration ont le plaisir de vous inviter à l'Assemblée Générale ordinaire de l'Association ALFa Répit, moment d'informations, de partage et de convivialité :

Ordre du jour

- Rapport moral
- Rapport d'activité
- Rapport financier
- Rapport du commissaire aux comptes
- Projets 2026

L'Assemblée Générale sera suivie d'un moment convivial autour d'un verre de l'amitié !



Samedi 25 avril 2026

À 14H00

Salle du Moulin de Rotz

5 chemin du Moulin de Rotz

LA CHAPELLE DES MARAIS

Merci de nous confirmer votre présence au 02.40.66.94.58 ou contact@alfarepit.fr



**Vous souhaitez nous rencontrer,
Prenez rendez-vous, nous vous recevons proche de chez
vous**

02 40 66 94 58

contact@alfarepit.fr

Site internet : www.alfarepit.fr