

COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

ALZHEIMER, PARKINSON et apparentés :

7 ateliers pour comprendre les troubles; adapter les activités de la vie quotidienne, les aides possibles, la vie sociale et se préserver, identifier ses limites. Des ateliers spécifiques en fonction de la pathologie

BLAIN - Pole de santé du grand moulin

6 ateliers les lundis 14h30-17h00

11, 18, 25 septembre et 2, 16 et 23 octobre 2017

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: les alternatives, prendre la décision de quitter sa maison, choix et modalités, financement et place des proches. Un cycle itinérant sur 5 établissements différents.

SECTEUR PONTCHATEAU : Les vendredis de 14h00 à 17h00

15, 22, 29 septembre, 6 et 13 octobre

SECTEUR BLAIN Les lundis 14h00 à 17h00

13, 20, 27 novembre, 4 et 11 décembre

FORUM sur LA VUE : déficiences liées à l'âge

Conférences, information, tests, ateliers....

Le Mercredi 11 octobre 2017

PONTCHATEAU - Salle de la Boule d'or

Renseignement : Clic 02.40.42.61.93

FORUM sur LES ALTERNATIVES A L'HOSPITALISATION

Le Jeudi 22 juin 2017

SAINT-NAZAIRE - Centre hospitalier

BLAIN octobre 2017

OUTILS CONCRETS POUR LE QUOTIDIEN :

5 ateliers autour de la mobilisation et des transferts, des repas, de l'hygiène et l'incontinence, des troubles du comportement et des activités à proposer

Sur inscription au 02.40.66.94.58



HALTE REPIT au temps pour moi : un lieu d'accueil de 2 à 4h pour toute personne majeure handicapée ou dépendante.

Pour permettre du répit, un rendez-vous en sérénité, préserver une activité de loisir....

PORNICHET - 2 rue Flandre Dunkerque (à proximité du stade Louis Mahé)

- **Lundi** créatifs : 13h30 à 17h30
- **Mardi** en mouvement : 13h30 à 17h30
- **Mercredi** en rythme : 13h30 à 17h30
- **Jeudi** sensoriels : 13h30 à 17h30
- **Vendredi** cognitifs et jeux : 9h30-12h30

Sur inscription au 02.51.76.12.26



SCLEROSE EN PLAQUE : Activités d'équilibre

SAINT NAZAIRE Gymnase Marc Garnier

Les Mercredis de 12h à 13h (infos au 06.89.74.15.10)



FRANCE PARKINSON infos au 09.62.58.10.50

Ateliers psychomotricité

SAINT NAZAIRE à la cité sanitaire tous les **mercredis**.

Point rencontre AIDANTS-AIDES

LE POULIGUEN - Salle de la Duchesse Anne

Le deuxième samedi de chaque mois de 9h30 à 12h.

Ouvert à tous pour s'informer, se rencontrer, partager son vécu.



LUNDIS RESSOURCES :

Rencontres, soutien, échanges, informations...

SAINT NAZAIRE Centre hospitalier- cafétéria d' Heinlex

Tous les **1er lundis de chaque mois** de 14h30 à 15h30



HALTES RELAIS France ALZHEIMER

SAINT-NAZAIRE le 2^{ème} jeudi du mois

LA BAULE (résidence Bôle Eden) 14h30 à 17h30

le 1^{er} et 4^{ème} jeudi du mois



ATELIERS STIMULATION COGNITIVE

PORNICHET : 2 av Flandre Dunkerque. Les vendredis 6-16 et 30 juin puis reprise les mardis en septembre de 10h à 12h

Infos 02.40.53.63.63

ALFA RÉPIT

Le relais des aidants



Pour vous accompagner au quotidien auprès de votre proche

02.40.66.94.58

13 Place de l'église à DREFFEAC

Rendez-vous sur notre site

www.alfarepit.fr

contact@alfarepit.fr

Programme des activités

Juin à septembre 2017

FORUM : Aider un proche,

L'accompagner sans s'épuiser

PORNICHET Lundi 9 octobre 2017, de 10h à 18h

Hippodrome

Information sur les aides et formules de répit, des ateliers prévention santé, des conférences, des ateliers pour les aidés, une exposition « les mains en action », un café de la parole....

Pendant les ateliers,
prise en charge du proche malade

ECHANGER, PARTAGER, S'INFORMER

CAFÉ REPIT :

BISTROT MEMOIRE

Pour rompre l'isolement et s'exprimer librement autour d'un thème le temps d'un moment convivial et chaleureux sur les maladies de la mémoire.

Entrée libre et gratuite de 14h30 à 16h30

BLAIN - à la médiathèque - Passage Sophie Scholl

Jedi 15 juin : « Conseils pour faire face aux troubles du comportement »



Jedi 14 septembre : « Maladie d'Alzheimer et apparentées, comprendre et accompagner »

GUERANDE - Salon de Thé Céladon, 3 rue des Lauriers

Vendredi 16 juin : « Conseils pour faire face aux troubles du comportement »

Vendredi 15 septembre : « Rôle du CLIC »

PONTCHATEAU - SAINT GILDAS DES BOIS



Une rencontre dans les Bibliothèques

Jedi 8 juin : « Conseils pour faire face aux troubles du comportement » Bibliothèque de **SAINTE ANNE SUR BRIVET**

Jedi 7 septembre : « Maladie d'Alzheimer et apparentées, comprendre et accompagner » Bibliothèque de **SEVERAC**

PORNICHET - Halte Répit - 2 av Flandre Dunkerque

Lundi 19 juin de 10h30 à 12h30 : « Conseils pour faire face aux troubles du comportement »

Lundi 18 septembre : « Maladie d'Alzheimer et apparentées, comprendre et accompagner »

Venez nous retrouver au **BUS MEMOIRE**



Mardi 6 juin 2017 de 14h à 17h

à **PONTCHATEAU** (près de la Mairie)

Groupe de parole après la perte d'un proche :

DREFFEAC : salle de la pommeraie

Mardi 26 septembre 14h30-16h30

Café Mémoire

SAINT-NAZAIRE: café « Le Mamajo » 21 av de Lesseps

Vendredi 30 juin de 15 à 17h



02.40.53.63.63

PRENDRE SOIN DE SOI...

ATELIER « RESSOURCES ET BIEN ETRE »

QI GONG : Gymnastique traditionnelle Chinoise basée sur des mouvements lents sans efforts musculaires associés à des exercices respiratoires et à la concentration

PORNICHET - Halte Répit - 2 av Flandre Dunkerque
Les **mardis** de 14h30 -15h30

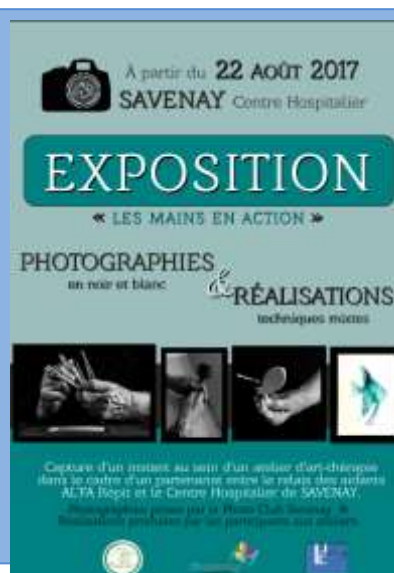
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : apaiser les tensions par des techniques de digito pression.

DREFFEAC - Relais des aidants
PORNICHET- Halte répit

Sur Rendez-vous

Sur inscription au 02.40.66.94.58

Infos 02.40.66.94.58



Prendre soin de soi c'est prendre soin de l'autre

Pendant les ateliers,
prise en charge du proche malade

Accès aux proches aidants adhérents à l'association
carte ateliers : 10€ pour 5 ateliers

Infos

COMPLET

SEJOUR REPIT

UNE SEMAINE D'EVASION AVEC VOTRE CONJOINT
Du 18 au 22 septembre 2017
Pour rompre le quotidien et partager des moments de détente
A la maison Rivage à Kerguenec - SAINT MOLFF

ATELIER DE CUISINE PARTICIPATIVE

Les mardis de 10h30 à la fin du repas

Proposer au couple aidant/aidé un atelier cuisine convivial. Associer cuisine santé et cuisine plaisir. Ecouter les problématiques culinaires des aidants pour leurs proches malades. Donner des conseils, des astuces et des recettes faciles

PORNICHET - Halte Répit - Atelier cuisine Santé
Animé par Elisa nutritionniste

13 juin : « Buffet d'été »

18 Juillet et 29 Août

6 couples maximum par repas - 10€ par couple

DEJEUNERS EN PLEIN AIR à partir de 11h30

➤ **21 Juin** : repas grillades à la halte répit de Pornichet et après-midi jeux extérieurs

➤ **16 Aout** : pique-nique musical sous les chênes du Manoir de la Briandais à Missillac dans le cadre des rencontres franco américaines de musique de chambre

(10€ par couple - sur réservation au 02.40.66.94.58)

SORTIES ESTIVALES EN COUPLE

➤ **12 juillet** : Journée au fil de l'eau sur la péniche « Cap vert » départ 10h à Blain retour vers 16h30

10 couples maximum

20€ par personne (déjeuner compris)
sur réservation au 02.40.66.94.5



Sur inscription au 02.40.66.94.58