

PROGRAMME

OCTOBRE A DECEMBRE 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	5 octobre	L'agressivité dans la maladie
	2 novembre	Les limites du domicile
	7 décembre	Activité surprise autour des odeurs

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

3^{ème} lundi du mois 15H00-16H30	19 octobre	L'agressivité dans la maladie
	16 novembre	Les limites du domicile
	21 décembre	Activité surprise autour des odeurs

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

3^{ème} vendredi du mois 14H30-16H30	16 octobre	Je me sens enfermé(e)
	20 novembre	Adapter sa communication face aux troubles
	18 décembre	Activité surprise autour des odeurs



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.

LA BAULE- salle à l'étage de la Mairie annexe du Guézy
121 avenue Saint-Georges



Mardi

De 14h30 à 16h30

- Septembre : 29
- Octobre : 6, 13, 27
- Novembre : 3, 10, 17, 24
- Décembre : 1er



ATELIER CUISINE



PORNICHET – Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

15 € / couple

Vendredi 23 octobre

10h à 13h30



Animé par une diététicienne



COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



LA MALADIE D'ALZHEIMER et APPARENTÉES

MALVILLE – Salle du Figuier- 8 place de l'Eglise

**Les mardis
14H30 à 16H30**

- 22 septembre : *Comprendre la maladie*
- 29 septembre : *Les troubles cognitifs*
- 6 octobre : *Les troubles psycho-comportementaux*
- 20 octobre : *Activité et vie quotidienne*
- 3 novembre : *Les aides possibles*
- 10 novembre : *Activités complexes et vie sociale*
- 24 novembre : *Ressources et limites de l'aidant*



ATELIERS THEMATIQUES

SAINT GILDAS DES BOIS 29 rue Dr Praux

**Jeudi 1^{er} octobre
10h à 12h**

Le gestion du stress :

- Comprendre l'impact du stress
- Pistes d'actions pour le gérer au quotidien

PORNICHET Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

**Jeudi 22 octobre
14h30 à 16h30**

LA CULPABILITE *Atelier coanimé avec des anciens aidants*

- Les mécanismes du sentiment de culpabilité
- Pistes d'actions pour s'en protéger

HERBIGNAC Salle Albert Texier – 2 rue Jean de rieux à Marlais

**Lundi 9 novembre
14h30 à 16h30**

Comment ne pas s'épuiser quand on est aidant ?

- Identifier les signes annonciateurs de l'épuisement
- Pistes d'actions pour s'en protéger

Atelier co-animé avec des anciens aidants



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
22 au 26 mars 2027
13 au 17 septembre 2027



RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

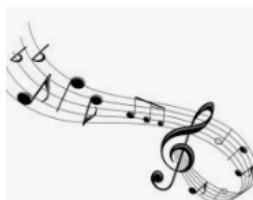
Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

PORNICHET : jeudi 8 octobre

RDV à 14h30

Spectacle les Enchanteurs
Halte répit de Pornichet

5 euros/couple



LA MEILLERAYE DE BRETAGNE :

jeudi 8 octobre

RDV à 15h00

Visite de l'Abbaye de Melleraye

5€/couple ou duo



PORNICHET : jeudi 5 novembre

RDV à 14h30

Loto
Halte répit de Pornichet
71v avenue St Sébastien

5 euros/couple



CHATEAUBRIANT

Vendredi 18 décembre

RDV à 15h00

Bowling et illuminations de Noël

20 euros/couple



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

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, ...

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 : 11h15 à 12h15

GUERANDE

1 impasse Anne de Bretagne



Mardi/Vendredi : 13h30-17h30



S'INFORMER

LES MESURES DE PROTECTION de la personne

MONTOIR de BRETAGNE - Mairie 65 rue Jean-Jaurès

- Mandat de protection future, habilitation familiale, tutelle, Curatelle, ...
- S'y retrouver pour anticiper

Avec la participation du CCAS de la ville de Montoir de Bretagne

**Mardi 8 décembre
14h30 à 16h30**



CONFERENCE

LA CHAPELLE DES MARAIS



**10h30 – Mieux comprendre la
maladie d'Alzheimer et soutenir les
aidants**

Résidence la Chalandière



Semaine Bleue



BATZ-SUR-MER : Lundi 5 octobre le matin – 9h30 à 12h15
Salle des fêtes

DONGES : dimanche 11 octobre - 15h
Ciné débat « **Ma chère Famille** » film documentaire sur les
aidants familiaux – 4€



Les temps forts du Relais des aidants et des partenaires



RANDOMANIA

Dimanche 11 octobre



Départ du parvis des Océanes PORNICHET

5 parcours de randonnées

6 euros

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



02 40 66 94 58

contact@alfarepit.fr

Site internet : www.alfarepit.fr

