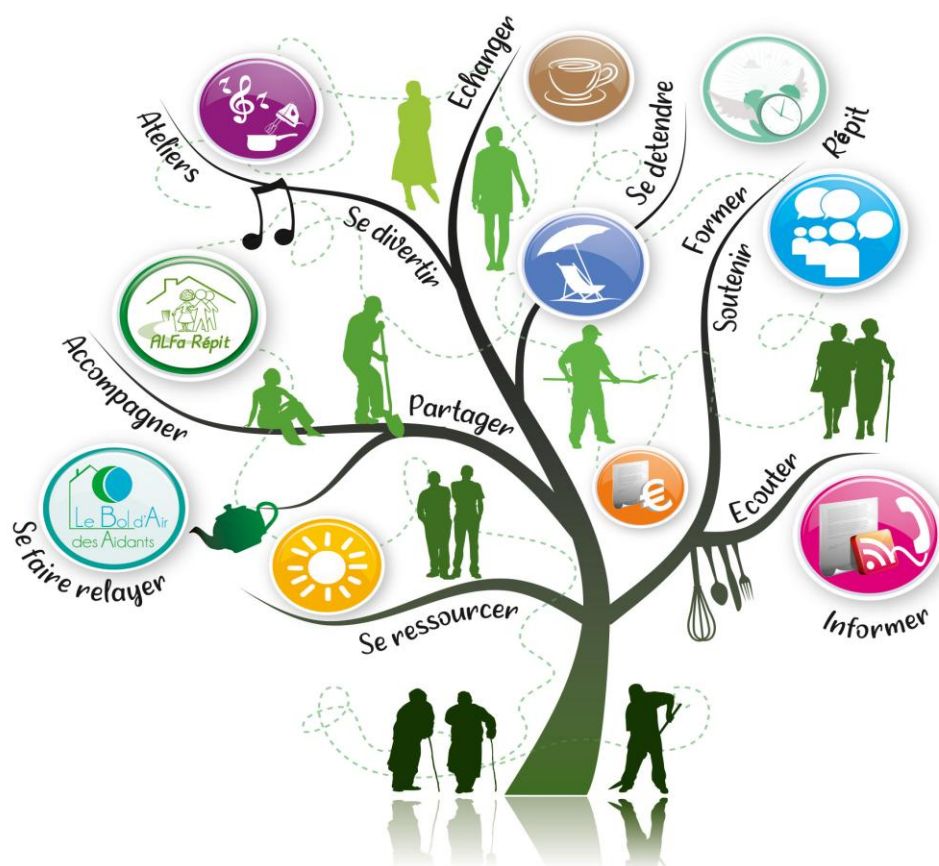


PROGRAMME

OCTOBRE à DECEMBRE 2025

LE RELAIS DES AIDANTS

Secteur Estuaire



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

6 octobre	Comment la maladie change les rôles de chacun
3 novembre	Le positif dans la relation d'aide
1 ^{er} décembre	Faire participer son proche

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

3^{ème} lundi du mois
15H00-16H30

20 octobre	Comment la maladie change les rôles de chacun
17 novembre	Le positif dans la relation d'aide
15 décembre	Faire participer son proche

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

3^{ème} vendredi du
mois
14H30-16H30

17 octobre	Ma place dans la maladie de mon proche
21 novembre	Quand devient-on aidant ?
19 décembre	Accompagner seul(e) est-ce possible ?



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- Maison de quartier du Guézy, avenue du parc Lasalle

Les mardis de
14h30 à 16h30

- Octobre : 14, 21 et 28
- Novembre : 4, 18 et 25
- Décembre : 2, 9 et 16



LA CHAPELLE DES MARAIS – Salle Ingleton, rue de la Perrière

Les vendredis de
14h30 à 16h30

- Octobre : 10, 17 et 24
- Novembre : 7, 14, 21 et 28
- Décembre : 12 et 19



ATELIER CUISINE



PORNICHET – Halte répit 71C avenue Saint Sébastien

15 € / couple

10h à 13h

- Lundi 15 septembre
- Lundi 24 novembre

Animé par une diététicienne





COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



LA MALADIE D'ALZHEIMER ET APPARENTÉES

SAINT GILDAS DES BOIS – ALFa Répît – 29 rue Dr Proux

**Les jeudis
14H30 à 16H30**

- 09 octobre : *Comprendre la maladie*
- 16 octobre : *Les troubles cognitifs*
- 06 novembre : *Les troubles psycho-comportementaux*
- 13 novembre : *Les activités de la vie quotidienne*
- 20 novembre : *Les activités complexes*
- 27 novembre : *Les aides*
- 4 décembre : *Les limites de l'aidant*

NOUVEAU

ATELIERS THEMATIQUES

PORNICHET – Halte répît 71C avenue Saint Sébastien

Adapter son logement à la perte d'autonomie



- Prévention des chutes
- Adaptation/transformation de la salle de bain
- Accessibilité du logement

**Vendredi 3 octobre
14h30 à 16h30**

LA CULPABILITE *Atelier co-animé avec des anciens aidants*

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

**Mardi 14 octobre
10h à 12h**

SAINT-ETIENNE-DE-MONTLUC Salle **Voltaire** au MANOIR B - 1av du calvaire

Les mesures de protection :



- Connaître les différentes mesures possibles
- Anticiper

**Mardi 9 décembre
14h30 à 16h30**

MONTOIR DE BRETAGNE Centre de Santé

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

**Mardi 25 novembre
14h30 à 16h30**



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 septembre 2025

30 mars au 3 avril 2026



RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

DERVAL : vendredi 31 octobre

RDV 14h30

Médiation Animal et Goûter

Halte répit

14 rue de la Garlais

10€/couple



GUERANDE : jeudi 9 octobre

RDV à 14h30

Visite de la ferme de vert pré

Route de Canneve

10 euros/couple



CHÂTEAUBRIANT : mardi 18 novembre

RDV à 14h30

Bibliothèque Sonore

Centre Socio Culturel

19 rue Jacquard

2€/couple

PORNICHET : jeudi 6 novembre

RDV à 14h30

Loto

Halte répit de Pornichet

71v avenue St Sébastien

3 euros/couple



CHÂTEAUBRIANT : mardi 9 décembre

RDV à 15h

Bowling

10 Pl. Ernest Bréant

18€/couple



PORNICHET : jeudi 4 décembre

RDV à 14h30

Goûter Karaoké

Halte répit de Pornichet

71v avenue St Sébastien

3 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



Mardi/Mercredi/Vendredi
13h30 à 17h30

Lundi/Jeudi
13h30-18h

Mardi/mercredi/Vendredi 9h30-12h30
Mercredi : Qi Gong adapté : 11h15 à 12h15

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 02.40.53.99.99

Tarif : 7€/heure- tarif 2024

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



S'INFORMER

Tout comprendre sur l'emploi à domicile et le CESU

Vous souhaitez salarié ou vous avez un salarié en CESU, vous vous posez des questions sur son contrat, la réglementation, sa formation, les relations avec l'URSSAF....

Nous vous convions à une réunion d'information le

Jeudi 11 décembre de 10h30 à 12h

Salle de La Boule d'Or - 25 rue Maurice Sambron
PONTCHÂTEAU



Contactez

Eléonore Philibien au 02.40.66.94.58

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

PERMANENCE ISTF (Information et soutien aux tuteurs familiaux)

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

PONTCHATEAU Clic Au fil de l'âge-
4 allée Denis Papin

2ème mardi du mois
14h-17h

ALFa répit participe à ces évènements, venez-nous y retrouver !

LA TURBALLE : Forum Vieillir et vivre ensemble

Jeudi 2 octobre - 10h à 16h Centre culturel Saint Pierre

BATZ SUR MER : Forum des séniors - **lundi 6 octobre**

GUERANDE : Salon Savourez votre retraite

Jeudi 23 octobre - 9h à 17h salle Kerbiniou

RANDOMANIA



Des randonnées pour tous au profit de
l'association ALFa Répit

RANDOMANIA
Dimanche 12 octobre 2025
Parvis des Océanes-Pornichet

 **En soutien à ALFa Répit**
Aide aux aidants



2 Randonnées de 7 et 16 km

1 Randonnée 4 km PMR pour tous

Marche nordique sur la plage (max 14 km)

Longe-côte plage des Libraires 1, 3, 5 km

Circuit de géocaching

Renseignements et inscriptions :
Tél : 06 82 81 86 81
www.randocotedamour.fr
philippe.douscelin@rando-ca.fr
Tarifs : 5€ en ligne, 6€ sur place
Gratuit pour les moins de 12 ans

 SCAN ME



Dimanche 12 octobre

Parvis des Océanes

Pornichet

Renseignements et inscriptions

Tél : 06 82 81 86 81

www.randocotedamour.fr

philippe.douscelin@rando-ca.fr

Tarif : 5€ en ligne / 6€ sur place
Gratuit pour les moins de 12 ans



**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

