

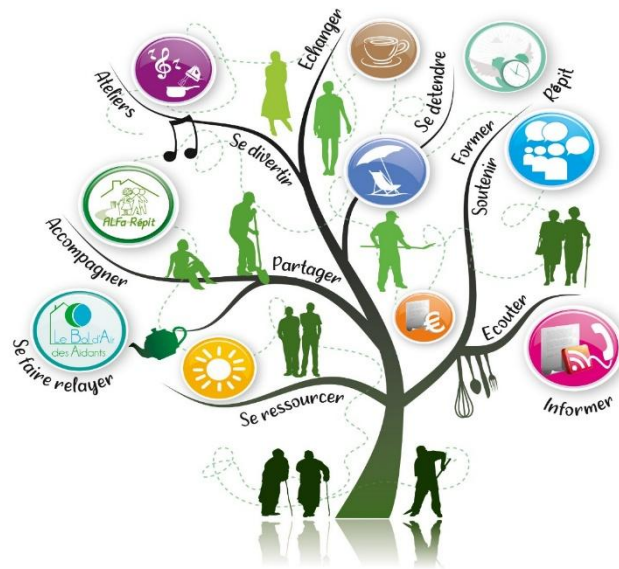
PROGRAMME

Octobre à Décembre 2026

ALFa Répit

LE RELAIS DES AIDANTS

Secteur Nord 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.

VAY Salle Léon Chiron – 1 rue principale

1^{er} mercredi du mois 14H30-16H30	7 octobre	- L'agressivité dans la maladie
	4 novembre	- Les limites du maintien à domicile
	2 décembre	- Thème surprise !

BLAIN Salle CEV – rue Alcoutim

3^{ème} jeudi du mois 14H30-16H30	15 octobre	- Je me sens enrhumé(e)
	19 novembre	- Adapter sa communication face aux troubles
	17 décembre	- Thème surprise !

CHÂTEAUBRIANT Salle d'activité du Foyer restaurant – 9 Esplanade des Terrasses

4^{ème} jeudi du mois 14H-16H	22 octobre	- Je me sens enrhumé(e)
	26 novembre	- Adapter sa communication face aux troubles
	24 décembre	- Thème surprise !



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



ATELIERS BIEN-ETRE

Sophrologie

*Venez vivre un moment de ressourcement...
Être bien avec soi pour être bien avec l'autre.*

VAY – Salle Léon Chiron – 1, rue principale

Lundi 12 octobre

Lundi 26 octobre

Lundi 9 novembre

Lundi 23 novembre

de 14h30 à 16h00



ATELIERS BIEN-ETRE

Méditation pleine présence

DERVAL – France Services Salle 2 Extérieure

Vendredi 6 novembre

Vendredi 20 novembre

Vendredi 4 décembre

Vendredi 18 décembre

de 14h30 à 15h30



ATELIER CUISINE



Venez partager un moment convivial, éveillez vos papilles et développez vos talents culinaires !

NOZAY – Salle de l'Orée des jardins- 15 impasse des 5 baies-entrée par le boulevard Hillereau

Mardi 10 novembre de 10h à 13h

15 € / couple

Atelier animé par une diététicienne





COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER



LA MALADIE D'ALZHEIMER ET APPARENTÉES

Nort-sur-Erdre – Résidence Le Bois Fleuri – Boulevard Charbonneau et Rousseau

**Les jeudis
10H00 à 12H00**

**17 septembre
24 septembre
1er octobre
15 octobre
22 octobre
5 novembre
19 novembre**



ATELIERS THEMATIQUES

PLESSE Salle Iris – 22 rue de Malagué



Prévenir l'épuisement / gestion du stress :

Identifier les signes annonciateurs de l'épuisement et pistes d'actions pour s'en protéger.

Le deuil blanc :

Cette impression de perdre mon proche alors qu'il est toujours là et les pistes pour cheminer

**Mercredi 28 octobre
14h30 à 16h30**

**Mercredi 25 novembre
14h30 à 16h30**

GUEMENE PENFAO Maison des Associations 2
1 rue Jacques Prévert



La culpabilité : comprendre ses mécanismes et pistes pour l'approivoiser

**Vendredi 13 novembre
14h30 à 16h30**

Solliciter mon proche au quotidien :

Adapter les activités de la vie quotidienne, favoriser les temps de détente et de loisirs et passer le relais.

**Vendredi 4 décembre
14h30 à 16h30**

OUTILS CONCRETS



Fégréac



Atelier pour prendre soin de soi en tant qu'aidant

Avec Toucher massage et techniques d'auto-massage

FEGREAC- Résidence les 3 Rivières- 17 rue Jean du Dresnay

Lundi 12 octobre 14h30 à 16h30

Avec les étudiants de l'Institut de Formation d'Aides-soignants de Redon



Atelier sur le « Sommeil des aidants »

DERVAL- France Services Salle 2 Extérieure

Vendredi 13 novembre 14h30 à 16h30



Retrouvez le programme sur
le site internet

www.alfarepit.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 a des espaces spécifiques (aidants et aidés) et des moments partagés.

SAINT MOLF Maison Rivage – Kerguenec

2 séjours par an

**22 mars au 26 mars 2027
13 au 17 septembre 2027**

RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

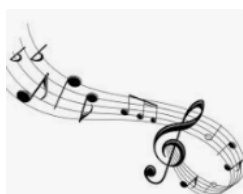
Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

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
14€30
forfait après-midi

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,...

VAY

Maison Boulo -1 rue principale



Lundi/Mercredi : 13h30 à 17h30

DERVAL

14 rue de la Garlais



Vendredi : 13h30 à 17h30

ERBRAY

28 rue du rocher



Jeudi : 13h30 à 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

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

Le 02.40.66.94.58

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

PERMANENCE ISTF

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

CHATEAUBRIANT

Maison de la justice et du droit

2ème jeudi du mois

14 rue des Vauzelles

14h-17h

02 28 50 44 41



**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