

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

PROGRAMME

JANVIER
FÉVRIER
MARS
2024

Bonjour à tous !

Toute l'équipe du Nid vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et vous présente ses meilleurs vœux pour l'année 2024 qui arrive.

Qu'elle vous soit riche en sérénité, douceur et partage.

Le Nid des Aidants continue de vous accompagner au quotidien :

- Pour un conseil, une information sur les solutions de répit c'est avec Sandra ;
- Pour un suivi quotidien sur la relation d'aide avec votre proche c'est avec Flavie ;
- Pour une participation aux ateliers en présentiel c'est avec Sandra.

N'hésitez pas à nous joindre au 06 29 39 83 09

Partager, échanger, se retrouver, prendre un temps de répit !

Voici le programme de Janvier à Mars 2024

Rejoignez-nous vite !

Les ateliers collectifs du nid ont lieu dans les locaux suivants :

CCAS des Sables-d'Olonne (ancienne mairie d'Olonne-sur-Mer) :

49, rue des Sables - 85340 OLONNE-SUR-MER
(Ancienne mairie d'Olonne-sur-Mer)

Centre médicosocial de la Mothe Achard :

14, place Michel Vrignon
85150 LA MOTHE-ACHARD

Salle du Parvis de la Mairie de Moutiers-les-Mauxfaits :

25, avenue Georges Clémenceau
85540 MOUTIERS-LES-MAUXFAITS

Nous disposons également d'une page facebook :

Le Nid des Aidants 85

06 29 39 83 09
animationpfr.olonne@lna-sante.com

Contact : Sandra EVEN



Le nid des Aidants 85

Un lieu unique
Ateliers gratuits
Participation libre
Inscription
obligatoire



Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

Les associations

Le Groupement des Parkinsoniens

vous propose des groupes de parole.

→ **Contact et renseignements :**

M^{me} Mouillé : 06 85 37 61 84

France Parkinson

vous propose des ateliers de Sophrologie et une écoute téléphonique.

→ **Contact et renseignements :**

M. Parsy : 06 71 73 99 79

France Alzheimer Vendée

vous propose des groupes de paroles, des activités et la « Halte relais » (aidants/aidés).

→ **Contact et renseignements :**

Secrétariat de l'association : 02 51 43 71 05

**Pour toute demande,
questions, écoute et soutien,
Le Nid des Aidants est à votre disposition
au 06 29 39 83 09**

N'hésitez pas à nous contacter !

06 29 39 83 09
animationpfr.olonne@lna-sante.com

Contact : Sandra EVEN



Le nid des Aidants 85

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

Les ateliers de DÉTENTE

Sophrologie avec Manuella GUIBERT

Une bulle d'oxygène et de bien-être (prévoir une tenue confortable, un tapis, un coussin, une couverture selon vos besoins).

Atelier ouvert aux aidants uniquement.

Gymnastique douce avec SIEL BLEU

Vous pouvez y participer en compagnie de votre proche (prévoir une tenue confortable).

Art-thérapie avec Annabelle MONNIER

Exprimez vos émotions grâce aux arts.

Atelier ouvert aux aidants uniquement.

Socio-esthétique avec Charlotte MICHAUD

Prenez soin de vous et profitez d'un moment de détente !

Atelier ouvert aux aidants uniquement.

Musicothérapie avec Sophie GUILBERT

Un moment de relaxation et d'expression en musique !

Atelier ouvert aux aidants uniquement.

Ateliers mémoire avec Anne Claude AUBINAIS

Stimuler vos capacités et favoriser les échanges.

Atelier ouvert aux couple aidants/aidés et aux aidants seuls.

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

SOPHROLOGIE

avec Manuella GUIBERT, Sophrologue

Atelier réservé uniquement aux aidants

AUX SABLES-D'OLONNE

Dans les locaux du CCAS des Sables-d'Olonne,
49, rue des Sables - 85340 OLONNE-SUR-MER

JANVIER	Vendredi 19 jan.	14h15-15h30
	Vendredi 26 jan.	14h15-15h30
FÉVRIER	Vendredi 9 fév.	14h15-15h30
	Vendredi 23 fév.	14h15-15h30
MARS	Vendredi 8 mars	14h15-15h30
	Vendredi 22 mars	14h15-15h30
	Vendredi 29 mars	14h15-15h30

À LA MOTHE-ACHARD

Dans la salle du centre médicosocial de la Mothe-Achard
12, place Michel Vrignon - 85150 LA MOTHE-ACHARD

JANVIER	Jedi 18 janv.	10h30-11h45
FÉVRIER	Jedi 15 fév.	10h30-11h45
MARS	Jedi 14 mars	10h30-11h45

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

À MOUTIERS-LES-MAUXFAITS

Dans la salle du Parvis de la Mairie de Moutiers-Les-Mauxfaits,
25, av. Georges Clémenceau - 85540 MOUTIERS-LES-MAUXFAITS

JANVIER

Vendredi 19 janv.

10h30-11h45

Vendredi 26 janv.

10h30-11h45

FÉVRIER

Vendredi 9 fév.

10h30-11h45

Vendredi 23 fév.

10h30-11h45

MARS

Vendredi 8 mars

10h30-11h45

Vendredi 22 mars

10h30-11h45

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

GYMNASTIQUE DOUCE

avec **SIEL BLEU**

Vous pouvez y participer en compagnie de votre proche

AUX SABLES-D'OLONNE

JANVIER	Lundi 8 janv.	14h30-15h30
	Lundi 22 janv.	14h30-15h30
FÉVRIER	Lundi 5 fév.	14h30-15h30
	Lundi 19 fév.	14h30-15h30
MARS	Lundi 4 mars	14h30-15h30
	Lundi 18 mars	14h30-15h30

ARTHÉRAPIE

avec **Annabelle MONNIER**, Art thérapeute

Atelier réservé uniquement aux aidants

AUX SABLES-D'OLONNE

JANVIER	Mercredi 24 janv.	14h30-16h30
FÉVRIER	Mercredi 21 fév.	14h30-16h30
MARS	Mercredi 20 mars	14h30-16h30

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

SOCIO-ESTHÉTIQUE

avec Charlotte MICHAUD, Socio-esthéticienne

Atelier réservé uniquement aux aidants

AUX SABLES-D'OLONNE

JANVIER	Mercredi 10 janv.	14h30-16h30
FÉVRIER	Mercredi 7 fév.	14h30-16h30
MARS	Mercredi 6 mars	14h30-16h30

MUSICOTHÉRAPIE

avec Sophie GUILBERT, Musicothérapeute

Atelier réservé uniquement aux aidants

- Se relaxer par le chant (détente physique et psychique)
- Améliorer l'écoute
- Favoriser l'expression et partager des émotions
- Voyager à travers les époques et les cultures
- Manipuler des instruments

AUX SABLES-D'OLONNE

JANVIER	Vendredi 12 janv.	14h30-16h30
FÉVRIER	Vendredi 2 fév.	14h30-16h30
MARS	Vendredi 15 mars	14h30-16h30

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

ATELIER MÉMOIRE

avec Anne Claude AUBINAIS, Gêrontopsychologue

Atelier pour binôme aidant /aidé ou aidant seul

Un moment convivial autour de jeux d'esprit et de logique pour stimuler les capacités et favoriser les échanges.

AUX SABLES-D'OLONNE

JANVIER	Mardi 16 Janv.	14h30-16h
	Mardi 30 Janv.	14h30-16h
FÉVRIER	Mardi 13 fév.	14h30-16h
	Mardi 27 fév.	14h30-16h
MARS	Mardi 12 mars	14h30-16h
	Mardi 26 mars	14h30-16h

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

CAFÉ DES AIDANTS

Qu'est-ce qu'un Café des Aidants ?

Les Cafés des Aidants sont des lieux, des temps et des espaces d'information, de rencontres et d'échanges, animés par une animatrice du Nid des Aidants et une psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. Ils sont ouverts à tous les proches aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

La brasserie Angani, brasserie/bar chaleureux et convivial avec une décoration soignée nous accueille pour cet atelier. Vous pourrez nous y rejoindre au 1^{er} étage de la galerie Ylium au Centre Leclerc d'Olonne-sur-Mer.

Ateliers ouverts uniquement aux aidants.
Pas d'inscription nécessaire



Les ateliers se dérouleront le :

JANVIER	Lundi 15 janv.	15h-16h30
FÉVRIER	Lundi 19 fév.	15h-16h30
MARS	Lundi 18 mars	15h-16h30

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

ÉVÈNEMENT PARTENARIAL

LES ATELIERS
PRÉVENTION
SANTÉ

DMR
pour tous,
toute la vie,
partout

CONFÉRENCE-SPECTACLE
LE MYSTÈRE D'ALOÏS

Alzheimer, maladies apparentées... Entrez, le temps d'un instant, dans la réalité de ce que vit une personne malade
Comprendre & ressentir pour mieux accompagner son proche

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

STANDS D'INFORMATIONS :
De 14h à 18h
Bulle d'Air, Nid des Aidants, France Alzheimer, Accueil de Jour, Equipe Spécialisée Alzheimer, EqAAR, Hébergement temporaire, Unité de Vie Protégée...

FINANCEURS

Logo of the Vendée Department and the 'santé famille retraite services' logo.

JEUDI 11 JANVIER 2024 de 14h30 à 16h

Espace culturel GEORGES SAND - Place du Général de Gaulle - 85150 LES ACHARDS

Si vous le souhaitez, vous pouvez venir avec votre proche, des professionnels prendront le relais pendant la conférence : **sur réservation au 02 51 44 11 55 (Possibilité de transport)**

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

FORMATION

La Plateforme d'Accompagnement et de Répit « Le Nid des Aidants » et l'Association Française des aidants vous proposent un programme de formation de 18 heures séquencé en 6 modules de 3 heures.

Les deux premiers modules constituent le socle (**obligatoire**) et seront suivis par les quatre autres modules complémentaires (optionnels). La formation a été élaborée comme étant un parcours d'accompagnement. Nous vous invitons, si vous le pouvez, à suivre l'ensemble des six modules.

La formation est gratuite mais le nombre de place est limité. Nous vous invitons à vous y inscrire le plus rapidement possible.

Votre proche pourra être pris en charge (sous conditions) le temps de la formation par la halte répit.

Module 1 : Quand la maladie, le handicap s'immisce dans la relation au proche

→ Jeudi 18 janvier de 14h à 17h

Module 2 : Etre aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites

→ Jeudi 25 janvier de 14h à 17h

Module 3 : La relation au quotidien avec son proche

→ Jeudi 1^{er} février de 14h à 17h

Module 4 : Trouver sa place avec les professionnels

→ Jeudi 8 février de 14h à 17h

Module 5 : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?

→ Jeudi 15 février de 14h à 17h

Module 6 : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?

→ Jeudi 22 février de 14h à 17h

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

PROGRAMME

JANVIER
FÉVRIER
MARS
2024



ACCOMPAGNEMENT ET RÉPIT DES AIDANTS

Sandra EVEN

Coordinatrice PFRAR secteur Littoral

06 29 39 83 09

animationpfr.olonne@lna-sante.com

www.leniddesaidants.fr



Qui est le proche aidant ?

"Personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes".

Source : charte européenne



LES JARDINS D'OLONNE
Maison de retraite médicalisée

