

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

PROGRAMME

JANVIER
FÉVRIER
MARS
2024

Retrouvez toutes
les solutions existantes
sur la Vendée en faveur des
aidants, cliquez pour en savoir plus !
→ www.aidants-vendee.fr



Ateliers gratuits
Participation libre
Inscription
obligatoire

07 89 00 52 72
pfr.centre@lna-sante.com

Contact :
Laura BAUDRIT



Le nid des Aidants 85

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 Laura !
- pour un suivi quotidien sur la relation d'aide avec votre proche c'est avec Flavie !
- pour une participation aux ateliers c'est avec Laura !

**N'hésitez pas à nous joindre
au 07 89 00 52 72**

*Partager, échanger, se retrouver, prendre un temps de répit,
n'hésitez pas !*

Rejoignez-nous vite !

Les ateliers collectifs ont lieu dans les locaux suivants :

- **LA ROCHE-SUR-YON** : Espace Entour'âge - 29, rue Anatole France
85000 LA ROCHE-SUR-YON

- **LA FERRIERE** : Salle n°4 dans le bâtiment à l'arrière de l'ancienne
mairie - 36, rue de la Chapelle - 85280 LA FERRIERE

- **RIVES DE L'YON** : Salle des Tilleuls - 9B, rue des Tilleuls
Saint-Florent-des-Bois - 85310 RIVES-DE-L'YON

- **LES CLOUZEUX** : Salle des Boutons d'or - 4, résidence les Boutons
d'Or - 85430 AUBIGNY-LES-CLOUZEUX

- **LE POIRE SUR VIE** : Salle de l'oasis n°3 - 1, rue de la Montparière
85170 LE POIRE-SUR-VIE

Nous disposons également d'une page Facebook :
le nid des aidants 85



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} MOUILLE : 06 85 37 61 84

France Parkinson

vous propose des ateliers de Sophrologie et une écoute téléphonique.

→ **Contact et renseignements :**

M^{me} FRANCOIS : 06 64 44 16 22

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

La Ligue contre le Cancer Vendée

Vous propose des actions pour les personnes malades et leurs proches (Soins oncologiques de support et activités bien-être).

→ **Contact et renseignements : 02 51 44 63 28**

**Pour toute demande,
questions, écoute et soutien,
Le Nid des Aidants est à votre disposition
au 07 89 00 52 72**

N'hésitez pas à nous contacter !

07 89 00 52 72
pfr.centre@lna-sante.com

**Contact :
Laura BAUDRIT**



Le nid des Aidants 85

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

Les ateliers

SOPHROLOGIE avec Sabrina FALCHIER

Profitez d'un espace de détente et de ressourcement pour gérer votre stress, vos émotions, votre sommeil et lâcher prise.

Atelier ouvert aux aidants uniquement.

ART-THÉRAPIE avec Floriane LE PERENNEC

Exprimez vos émotions grâce aux arts.

Atelier ouvert aux aidants uniquement.

SOCIO-ESTHÉTIQUE avec Marion CLENET

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.

GYM DOUCE ADAPTÉE avec SIEL BLEU

Prévoir une tenue confortable, des chaussures plates style basket et une bouteille d'eau.

Atelier réservé aux aidants avec possibilité d'être accompagné par son proche aidé

NOUVEAUTÉ

ATELIER D'AROMATHÉRAPIE avec Valérie POUPIN

Découverte des huiles essentielles (utilisation dans le quotidien en réponse à des maux : anxiété, problèmes de sommeil, la fatigue...)

Atelier ouvert aux aidants uniquement.

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

SOPRHOLOGIE

avec Sabrina FALCHIER, Sophrologue

Atelier réservé aux aidants uniquement.

JANVIER

Mardi 9 janvier La Roche-Sur-Yon	10h30 – 11h30
Jeudi 11 janvier Poiré-sur-Vie	14h30 – 15h30
Mardi 23 janvier La Ferrière	14h30 – 15h30
Jeudi 25 janvier Poiré-sur-Vie	14h30 – 15h30

FÉVRIER

Jeudi 1^{er} février Poiré-sur-Vie	14h30 – 15h30
Mardi 6 février Les Clouzeaux	14h30 – 15h30
Mardi 20 février Rives-de-l'Yon	14h30 – 15h30
Jeudi 29 Février Poiré-sur-Vie	14h30 – 15h30

MARS

Mardi 5 Mars La Roche-Sur-Yon	10h30 – 11h30
Mardi 19 Mars La Ferrière	14h30 – 15h30
Jeudi 21 Mars Poiré-sur-Vie	14h30 – 15h30
Mardi 26 Mars Les Clouzeaux	14h30 – 15h30
Jeudi 28 Mars Poiré-sur-Vie	14h30 – 15h30

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

ART-THÉRAPIE

avec **Floriane LE PERENNEC**, Art thérapeute

Atelier réservé aux aidants uniquement.

JANVIER

Jeudi 18 Janvier

La Roche-Sur-Yon

10h15 – 11h30

FÉVRIER

Jeudi 8 Février

La Roche-Sur-Yon

14h15 – 15h30

Jeudi 22 Février

La Ferrière

14h30 – 15h45

MARS

Jeudi 14 Mars

La Roche-Sur-Yon

14h15 – 15h30

ATELIER D'AROMATHÉRAPIE

avec **Valérie POUPIN**

Atelier réservé aux aidants uniquement.

MARS

Lundi 18 Mars

La Roche-Sur-Yon

10h00 – 11h30

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

SOCIO-ESTHÉTIQUE

avec Marion CLENET, Socio-esthéticienne

Atelier réservé aux aidants uniquement.

JANVIER

Mardi 16 Janvier

Rives-de-l'Yon

« Auto-massage du visage,
mes stimulations matinales pour
des réveils en beauté »

14h30 – 16h00

Mardi 30 Janvier

La Roche-Sur-Yon

« Prendre soin de mes mains
et mes ongles »

10h00 – 11h30

FÉVRIER

Lundi 19 Février

La Roche-Sur-Yon

« Soin du visage, confort
et bien-être de ma peau »

10h00 – 11h30

Mardi 27 Février

Les Clouzeaux

« Bien dans sa maison, plaisir et
bien-être au quotidien »

14h30 – 16h00

FÉVRIER

Lundi 11 Mars

La Roche-Sur-Yon

« Prendre soin de mes pieds »

10h00 – 11h30

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

MUSICOTHÉRAPIE

avec **Sophie GUILBERT**, Musicothérapeute

Atelier réservé aux aidants uniquement.

JANVIER	Vendredi 26 Janvier Maison des associations d'Aubigny	14h30 – 16h30
FÉVRIER	Lundi 12 Février La Roche-Sur-Yon	10h00 – 12h00
MARS	Lundi 11 Mars La Roche-Sur-Yon	14h30 – 16h30
	Vendredi 22 Mars Rives-de-l'Yon	14h30 – 16h30

GYM DOUCE ADAPTÉE

avec **SIEL BLEU**

Atelier réservé aux aidants avec possibilité d'être accompagné
par son proche aidé.

JANVIER	Vendredi 19 Janvier Poiré-sur-Vie	14h30 – 15h30
FÉVRIER	Vendredi 2 Février Poiré-sur-Vie	14h30 – 15h30
	Vendredi 16 Février Poiré-sur-Vie	14h30 – 15h30
MARS	Vendredi 1^{er} Mars Poiré-sur-Vie	14h30 – 15h30
	Vendredi 15 Mars Poiré-sur-Vie	14h30 – 15h30
	Vendredi 29 Mars Poiré-sur-Vie	14h30 – 15h30

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

LES ATELIERS
PRÉVENTION
SANTÉ

ADMR
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

  

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 85 » 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). Cependant, la formation a été construite comme un parcours d'accompagnement et 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.

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

→ *Mardi 9 janvier de 14h00 à 17h00*

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

→ *Mardi 16 janvier de 14h00 à 17h00*

Module 3 : La relation au quotidien avec son proche

→ *Mardi 23 janvier de 14h00 à 17h00*

Module 4 : Trouver sa place avec les professionnels

→ *Mardi 30 janvier de 14h00 à 17h00*

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

→ *Mardi 6 février de 14h00 à 17h00*

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

→ *Mardi 13 février de 14h00 à 17h00*

**Adresse : Salle de l'oasis n°3 - 1, rue de la Montparière
85170 LE-POIRE-SUR VIE**

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

ESPACE ENTOUR'AGE Maison des Seniors et des Aidants

SOUTIEN - MERCREDI DES AIDANTS

Temps d'écoute et de ressourcement, d'échange entre aidants.

Animé par Rachel VIGOUROUX, Psychologue

**Les mercredis de 15h à 17h : 10 et 24 janvier
: 07 et 21 février
: 20 mars**

Lieu : Espace Entour'âge, La Roche-Sur-Yon

Gratuit et sur inscription auprès d'Espace Entour'âge

Contact Entour'âge : 02 51 24 69 81



Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

FORMATION

Accompagner un parent âgé touché par la Maladie d'Alzheimer

Réunion d'information :

Vendredi 23 février 2024 de 14h30 à 15h30

LA ROCHE-SUR-YON, Résidence du Pont-Rouge au Centre Hospitalier Départemental.

Module de 5 séances animé en partenariat avec le CHD, l'Adamad, France Alzheimer Vendée, la MDSF, l'ARS des Pays de la Loire et le Nid des Aidants 85

15 mars : Module N°1

Mieux comprendre la Maladie d'Alzheimer.

22 mars : Module N°2

Les aides et démarches pour soutenir la personne touchée par la maladie.

29 mars : Module N°3

Les modifications du comportement et de l'humeur dans la maladie : Comment les gérer ? .

5 avril : Module N°4

Vie quotidienne, stimulation, communication et adaptation à l'environnement.

12 avril : Module N°5

Le vécu des aidants, échanges d'expériences.

La présence aux 5 modules est obligatoire.

Gratuit et sur inscription à l'issue de la réunion d'information

Possibilité d'accueillir la personne malade à la Résidence du Pont Rouge le temps des séances

De 14h30 à 16h30

Lieu : Résidence du Pont Rouge au Centre Hospitalier Départemental de La Roche-Sur-Yon

Contact Entour'âge : 02 51 24 69 81

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

PROGRAMME

JANVIER
FÉVRIER
MARS
2024



Laura BAUDRIT

Coordinatrice PFAR Centre

07 89 00 52 72

pfr.centre@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

