



Madame, Monsieur,

Toute l'équipe du pôle des aidants vous fait parvenir le programme des événements des prochains mois (avril, mai, juin).

Nos actions sont sur inscription. Pour plus d'information, merci de contacter notre secrétariat : 02 40 53 99 86 - poledesaidants@apeiouest44.fr

Jeudi 3 avril - 10h-12h

Socio-esthétique

(8 rue de l'étoile du matin, Saint Nazaire)

Prenez un temps pour vous ! Venez profiter d'une séance de bien-être individuel (massage, soin... au choix). Possibilité de profiter d'un temps d'échange avec d'autres participants autour d'un moment convivial.

ESCAL'
BIEN-ÊTRE

ESCAL'
RÉPIT

Week end du 18 au 20 avril

Week end répit Enfant

La Turballe - transport, hébergement, restauration et activité compris

Besoin de détente, de bien-être et de partage avec votre proche en situation de handicap ? Venez profiter d'un Week-end parent/enfant (moins de 20ans) du 18 au 20 avril au VVF de La Turballe. Les mots d'ordre de ce Week-end : détente, amusement, partage et repos !

75€ par
duo

Jeudi 15 mai et 22 mai de 9h30 à 16h30

Formation : " Comment maintenir et activer ses ressources ?"

(8 rue de l'étoile du matin, Saint Nazaire)

Chacun de nous peut se sentir très sollicité par la vie de famille, le travail, l'école... La situation de handicap d'un proche amplifie et complexifie ce quotidien bien chargé. Pris dans le tourbillon du quotidien, il n'est pas toujours facile **d'écouter**, de repérer les signes de **fatigue**, **d'impatience**, de **lassitude** et encore moins d'y répondre. Le Pôle des Aidants vous propose donc **2 journées** de formation sur cette thématique.

ESCAL'
AIDANTS

ESCAL'
AIDANTS

Mardi 03 juin - 18h - 20h

SAINT NAZAIRE

(8 rue de l'étoile du matin, Saint Nazaire)

Venez participer à un groupe de parole où vos défis d'aidants peuvent être partagés en toute bienveillance. Animé par notre psychologue, découvrez un lieu où l'écoute et le soutien mutuel se rejoignent pour tenter d'alléger votre quotidien.

Samedi 14 juin 2025 : 10h-12h

Atelier Nature

(27 route de la Ville au Blais - St André des Eaux)

Partager un moment de complicité avec votre enfant !

C'est ensemble, petits & grands, et en compagnie des ânes que vous partirez à l'aventure autour de diverses sensations, le temps d'un parcours ludique dans un cadre bienveillant.

ESCAL'

INFOS

Vendredi 20 juin 2025 : 9h30 - 16h30

Journée d'information : Prévenir la violence

(8 rue de l'étoile du matin, Saint Nazaire)

Rejoignez-nous en juin pour une journée d'information dédiée aux violences qui peuvent être rencontrées par les aidants. Au programme : des conseils d'une éducatrice spécialisée pour anticiper et désamorcer une crise et des techniques de self-défense pour assurer votre sécurité et celle de votre enfant. Une journée pour mieux vivre votre rôle d'aidant.



SAMEDI RÉPIT

Le pôle des aidants met en place à partir de septembre 2024 des **SAMEDIS REPIT**.

Un samedi par mois nous vous proposons **un espace d'accueil** pour les personnes en situation de **handicap**. L'objectif de cette journée est de proposer différentes activités en prenant en compte les **particularités** de chacun afin de passer une journée **reposante** et **amusante**.



1 Samedi par mois
9h à 17h Montoir



Samedi 19 avril



Samedi 17 mai



Samedi 14 juin