

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

PROGRAMME

AVRIL  
MAI  
JUN  
2024

Retrouvez toutes  
les solutions existantes  
sur la Vendée en faveur des  
aidants, cliquez pour en savoir plus !  
→ [www.aidants-vendee.fr](http://www.aidants-vendee.fr)



Ateliers gratuits  
Participation libre  
Inscription  
obligatoire

07 89 00 52 72  
[pfr.centre@lna-sante.com](mailto:pfr.centre@lna-sante.com)

Contact :  
Laura BAUDRIT



Le nid des Aidants 85

## Bonjour à tous !

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 ou Manon !
- 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 (85000)**
  - Espace Entour'âge - 29, rue Anatole France
- **LA FERRIERE (85280)**
  - Salle n°4 dans le bâtiment à l'arrière de l'ancienne mairie - 36, rue de la Chapelle
- **RIVES DE L'YON (85310)**
  - Salle des Tilleuls - 9B, rue des Tilleuls - Saint-Florent-des-Bois
- **LES CLOUZEUX (85430)**
  - Salle des Boutons d'or - 4, résidence les Boutons d'Or
  - Salle communale - Rue des Sports
- **AUBIGNY (85430)**
  - Maison des associations
- **LE-POIRE-SUR-VIE (85170)**
  - Salle de l'oasis n°3 - 1, rue de la Montparière
- **LA GENETOUCHE (85190)**
  - Salle Yvonne Logeais - 2, rue du Moulin

**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<sup>me</sup> MOUILLE : 06 85 37 61 84**

### France Parkinson

*vous propose des ateliers de Sophrologie et une écoute téléphonique.*

→ **Contact et renseignements :**

**M<sup>me</sup> 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*

## NOUVEAUTÉS

### **SOCIO-COIFFURE** avec Geneviève BESSONNET

Venez découvrir les bienfaits de la socio-coiffure afin de vous apporter du bien-être, une meilleure estime de soi et de la confiance.

Différents ateliers avec des thématiques variées vous seront proposées.

*Atelier ouvert aux aidants uniquement.*

### **ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE** avec Virginie ESIA

Venez retrouver du plaisir avec les mots lors d'un moment d'échanges et d'expression à travers des jeux d'écriture.

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

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## SOPHROLOGIE

avec Sabrina FALCHIER, Sophrologue

Atelier réservé aux aidants uniquement.

AVRIL

<b>Mardi 2 Avril</b> Rives-de-l'Yon	14h30 - 15h30
<b>Jeudi 4 Avril</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
<b>Mardi 16 Avril</b> Roche-sur-Yon	10h30 - 11h30
<b>Jeudi 18 Avril</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30

MAI

<b>Mardi 7 Mai</b> La Ferrière	14h30 - 15h30
<b>Jeudi 16 Mai</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
<b>Mardi 28 Mai</b> Salle Communale Les Clouzeaux	14h30 - 15h30
<b>Jeudi 30 Mai</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30

JUIN

<b>Mardi 4 Juin</b> La Génétouze <i>Exceptionnellement : Salle Pré Vert, 5, rue du Théâtre</i>	14h30 - 15h30
<b>Mardi 11 Juin</b> Rives-de-l'Yon	14h30 - 15h30
<b>Jeudi 13 Juin</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
<b>Mardi 18 Juin</b> Roche-sur-Yon	18h30 - 19h30

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## ART-THÉRAPIE

avec **Floriane LE PERENNEC**, Art thérapeute

Atelier réservé aux aidants uniquement.

AVRIL

**Jeudi 04 Avril**  
Salle Communale Les Clouzeaux

14h15 - 15h30

MAI

**Jeudi 16 Mai**  
Rives-de-l'Yon  
Exceptionnellement :  
Salle de l'Avenir  
2, place de Röthenbach

14h15 - 15h30

JUIN

**Jeudi 13 Juin**  
La Ferrière

14h30 - 15h45

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## SOCIO-ESTHÉTIQUE

avec Marion CLENET, Socio-esthéticienne

Atelier réservé aux aidants uniquement.

AVRIL

**Mardi 09 Avril**

La Ferrière  
« Soins visage  
Préparer ma peau au changement  
de saison »

14h30 - 16h00

MAI

**Mardi 14 Mai**

Rives-de-l'Yon  
« Entretien des ongles mains  
et pieds - Harmonie et couleurs  
jusqu'au bout des ongles »

14h30 - 16h00

JUIN

**Mardi 04 Juin**

Salle des Boutons d'Or  
Les Clouzeaux  
« Prévention solaire - Connaître son  
phototype et conseils pour prendre  
soin de sa peau au soleil »

14h30 - 16h00

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## MUSICOTHÉRAPIE

avec **Sophie GUILBERT**, Musicothérapeute

Atelier réservé aux aidants uniquement.

<b>AVRIL</b>	<b>Vendredi 19 Avril</b> La Roche-Sur-Yon	14h30 - 16h30
<b>MAI</b>	<b>Lundi 06 Mai</b> Maison des Associations Aubigny	10h00 - 12h00
<b>JUIN</b>	<b>Vendredi 28 Juin</b> La Roche-Sur-Yon	10h00 - 12h00

## GYM DOUCE ADAPTÉE

avec **SIEL BLEU**

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

<b>AVRIL</b>	<b>Vendredi 12 Avril</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
	<b>Vendredi 26 Avril</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
<b>MAI</b>	<b>Vendredi 10 Mai</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
	<b>Vendredi 24 Mai</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
<b>JUIN</b>	<b>Vendredi 7 Juin</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
	<b>Vendredi 21 Juin</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## SOCIO-COIFFURE

avec Geneviève BESSONNET, Socio-coiffeuse

Atelier réservé aux aidants uniquement.

AVRIL

**Mardi 24 Avril**

Rives-de-l'Yon

« Hygiène du cheveux et entretien »

14h30 - 15h45

MAI

**Mardi 22 Mai**

La Roche-Sur-Yon

« Barrettes, chouchous - fabrication »

10h30 - 11h45

JUIN

**Mardi 19 Juin**

La Ferrière

« Chute de cheveux »

14h30 - 15h45



# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

avec **Virginie ESIA**

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

MAI

**Lundi 6 Mai**  
Poiré-sur-Vie  
« Nos petits plaisirs »

14h30 – 16h00

**Lundi 27 Mai**  
Poiré-sur-Vie  
« Le pouvoir de l'écrit positif »

14h30 – 16h00

JUIN

**Lundi 24 Juin**  
Poiré-sur-Vie  
« Des notes et des mots »

14h30 – 16h00

# 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 3 et 17 avril / 15 et 29 mai / 12 et 26 juin  
de 15h à 17h à Espace Entour'âge**

**Les mercredis 10 avril, 22 mai et 18 juin  
de 18h à 20h à Mouilleron Le Captif, salle 3, derrière La Mairie**

Gratuit et sur inscription auprès d'Espace Entour'âge

**Contact Entour'âge : 02 51 24 69 81**

**Temps  
d'échanges  
en soirée !**



# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"



## CAFÉ DES AIDANTS

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

Animé par des professionnels, le Café des aidants est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

*Ouvert à tous les proches aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée*



**Judi 11 avril**

*Quels sont nos besoins et nos attentes en tant qu'aidant ?*

**Judi 23 mai**

*Comment s'adapter à l'évolution de la personne accompagnée ?*

**Judi 06 juin**

*Comment s'y prendre pour que mon proche accepte les aides extérieures ?*

**Judi 18 juillet**

*Qu'est-ce que j'attends des intervenants professionnels ?*

**Judi 12 septembre**

*Comment appréhender les angoisses de mon proche ?*



1 Rue de la Brachetière  
85170 LE POIRE-SUR-VIE

**Nous vous  
donnons rendez-vous,  
une fois par mois,  
de 14h30 à 16h,  
autour d'un thème.**

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

PROGRAMME

AVRIL  
MAI  
JUIN  
2024



ACCOMPAGNEMENT ET RÉPIT DES AIDANTS

**Laura BAUDRIT**

Coordinatrice PFR Centre

**07 89 00 52 72**

[pfr.centre@lna-sante.com](mailto:pfr.centre@lna-sante.com)

[www.leniddesaidants.fr](http://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

