

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



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 !

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^{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

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

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

MAI

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

JUIN

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

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

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

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

