

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

PROGRAMME

AVRIL  
MAI  
JUIN  
2023

## Bonjour à tous !

Les beaux jours reviennent avec l'arrivée du printemps !  
L'occasion de pouvoir se retrouver lors des activités.  
Pourquoi pas une balade en extérieur ?

### NOUVEAUTÉS :

- **Création du Café des Aidants sur le secteur de Challans.**
- **Formation des Aidants à partir du mois de mai, Le Perrier.**

Le Nid des Aidants continue de vous accompagner au quotidien :

- Pour un conseil, une information sur les solutions de répit c'est avec Elise!
- Pour un suivi sur la relation d'aide avec votre proche c'est avec Flavie!
- Pour une participation aux ateliers c'est avec Elise !

**N'hésitez pas à nous joindre  
au 06 77 39 09 06**

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

Voici le programme d'avril, mai et juin.

### Adresses des différents lieux

#### Secteur de Challans :

26, place Alfred Kastler - 1<sup>er</sup> étage - 85300 Challans.

#### Secteur de Saint-Hilaire-de-Riez :

Espace Jeunesse 45 Tours - 45, avenue du Terre Fort  
85270 Saint-Hilaire-de-Riez.

#### Secteur de Coëx :

Salle du Parc Haut - 9, rue Jean Mermoz - 85220 Coëx.

#### Secteur de l'Île de Noirmoutier :

Salle activité Espace Grain de Sel - 18, rue de la Poste  
85330 Noirmoutier-en-l'Île.

### Le nid des aidants est connecté !

Facebook : le nid des aidants 85



**Ateliers gratuits**  
**Participation libre**  
**Inscription obligatoire**

06 77 39 09 06

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

Contact :

Élise LANDURÉ



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> 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**

**M<sup>me</sup> François : 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**

**Pour toute demande,  
questions, écoute et soutien,  
Le Nid des Aidants est à votre disposition  
au 06 77 37 09 06**

**N'hésitez pas à nous contacter !**



# Les Ateliers du Nid

*"Se retrouver et se ressourcer"*

## Les ateliers au Nid des Aidants

### « Gym'O Nid »

**Gymnastique douce avec SIEL BLEU.**

*Vous pouvez y participer en compagnie de votre proche  
(Prévoir une tenue confortable des chaussures plates style basket  
et une bouteille d'eau).*

### « Sophr'O Nid »

**Séance de sophrologie avec Sabrina FALCHIER.**

*C'est une méthode qui regroupe des techniques qui allient  
la respiration, le relâchement musculaire (relaxation) et des  
visualisations positives.*

*Atelier ouvert aux aidants uniquement.*

### « Art 'O Nid »

**Art thérapie avec Pascale LABOUÈRE ou Laure LIMAGNE.**

*C'est une discipline qui permet à chaque personne de  
stimuler sa créativité et d'exprimer ses émotions.*

*Atelier ouvert aux aidants uniquement.*

### « Convivial 'O Nid »

**Après-midi convivial avec Élise.**

*Retrouvons-nous autour d'une boisson chaude et de jeux de société,  
pour un moment convivial et chaleureux.*

*Vous pouvez y participer en compagnie de votre proche.*

### « Socio-esthétic'O Nid »

**Socio-esthétique avec Marion CLENET.**

*Prenez soin de vous et profitez d'un moment de détente.*

*Atelier ouvert aux aidants uniquement.*

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## GYM'O Nid

avec SIEL BLEU

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

Ouvert à votre proche.

AVRIL

**Lundi 17 avril**  
Coëx

14h30 - 15h30

MAI

**Lundi 15 mai**  
Coëx

14h30 - 15h30

JUIN

**Lundi 12 juin**  
Coëx

14h30 - 15h30

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## ART'O Nid

avec **PASCALÉ LABOUÈRE** ou **LAURE LIMAGNE**,  
**Art thérapeute**

Atelier réservé aux aidants uniquement.

**NOUVEAUTÉ** : les ateliers sur Challans se dérouleront  
au Nid Partagé - 3, rue de la redoute - 85300 Challans

AVRIL

**Mercredi 12 avril**  
Le Nid Partagé, Challans

14h00 - 16h00

MAI

**Mercredi 10 mai**  
Le Nid Partagé, Challans

14h00 - 16h00

JUIN

**Mercredi 14 juin**  
Le Nid Partagé, Challans

14h00 - 16h00

**Vendredi 16 juin**  
Noirmoutier

14h30 - 16h00

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## SOPHR'O Nid

avec **SABRINA FALCHIER**, sophrologue.

Atelier réservé aux aidants uniquement.

AVRIL

<b>Lundi 3 avril</b> Challans	14h00 - 15h00
<b>Vendredi 14 avril</b> Coëx	14h00 - 15h00
<b>Vendredi 21 avril</b> Challans	14h00 - 15h00

MAI

<b>Vendredi 5 mai</b> Challans	14h00 - 15h00
<b>Jeudi 11 mai</b> Saint-Hilaire-de-Riez	14h00 - 15h00
<b>Lundi 22 mai</b> Challans	14h00 - 15h00

JUIN

<b>Lundi 5 juin</b> Challans	14h00 - 15h00
<b>Vendredi 9 Juin</b> Noirmoutier	14h30 - 15h30
<b>Vendredi 23 juin</b> Challans	14h00 - 15h00
<b>Lundi 26 juin</b> Coëx	14h00 - 15h00

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## SOCIO-ESTHETIC'O Nid

avec **MARION CLENET**, Socio-esthéticienne

Atelier réservé aux aidants uniquement.

AVRIL

**Mercredi 26 avril**  
Challans

14h15 - 16h00

MAI

**Mercredi 24 mai**  
Coëx

14h15 - 16h00

JUIN

**Mercredi 21 juin**  
Challans

14h15 - 16h00

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## CONVIVIAL'O Nid

avec ÉLISE

Venez passer un après-midi convivial, en fonction de la météo il vous sera proposé :

- Un atelier convivial avec jeux de société et discussions autour d'une boisson
- Une balade dans un cadre sympathique. Les dates avec cette mention : (\*) sont concernées.

concernées.

Ouvert à votre proche.

AVRIL

**Vendredi 7 avril**  
Challans

14h30 - 16h30

MAI

**Mardi 16 mai**  
Saint-Hilaire-de-Riez (\*)

14h30 - 16h30



# 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, au 17 bis, place de la Mairie, Le Perrier. Votre proche peut être pris en charge durant la formation.

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 gratuitement le temps de la formation**

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

→ Mardi 23 mai de 14h00 à 17h00

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

→ Mardi 30 mai de 14h00 à 17h00

**Module 3 : La relation au quotidien avec son proche**

→ Mardi 6 juin de 14h00 à 17h00

**Module 4 : Trouver sa place avec les professionnels**

→ Mardi 13 juin de 14h00 à 17h00

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

→ Lundi 19 juin de 14h00 à 17h00

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

→ Mardi 27 juin de 14h00 à 17h00

# 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.

Les thématiques des ateliers vous seront prochainement communiquées.

**Le Nid Partagé**, bar chaleureux et convivial, nous accueille pour cet atelier. Vous pourrez nous y rejoindre au 3, rue de la Redoute, 85300 Challans.

Possibilité de se garer sur les parkings en centre-ville.

*Ateliers ouverts uniquement aux aidants.*

Les ateliers se dérouleront le :

<b>AVRIL</b>	<b>Lundi 24 avril</b> Nid Partagé, Challans	14h30 - 16h00
<b>JUIN</b>	<b>Lundi 26 juin</b> Nid partagé, Challans	14h30 - 16h00



# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"



## CAFÉ DES AIDANTS

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

PROGRAMME

AVRIL  
MAI  
JUIN  
2023



**Élise LANDURÉ**

Animatrice PFAR Nord-Ouest

**06 77 39 09 06**

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

