

PROGRAMME
DE SEPTEMBRE 2025
À JUIN 2026



LA CHAPELLE
SUR ERDRE



LE RENDEZ-VOUS DES AIDANTS



Vous accompagnez au quotidien un proche malade, vieillissant ou porteur de handicap, la Ville vous propose des solutions de répit.



LE CAFÉ PARENTHÈSE



Le Café Parenthèse est un lieu convivial d'échanges et d'information, destiné aux aidants, animé par une psychologue. Une thématique est proposée pour échanger sur votre vécu en tant qu'aidant. Venez trouver des informations et partager votre expérience.

> **Entrée libre**

> **Votre proche pourra être accueilli. Une activité adaptée pourra lui être proposée.**



LES ATELIERS RESSOURCES



Vous accompagnez régulièrement un proche ? Et vous, qui prend soin de vous ?

Les ateliers ressources vous permettent de prendre du temps pour vous poser, vous ressourcer. Différentes activités de gymnastique douce, de bien-être sont proposées tout au long de l'année.

> **Sur inscription au minimum trois jours avant la séance**

> **Prévoir une tenue confortable**

> **Votre proche pourra être accueilli. Une activité adaptée pourra lui être proposée.**

L'AIDE AU RÉPIT



Vous avez besoin d'évoquer votre situation sur un temps individuel ?
Le service Action Sociale - CCAS propose des consultations avec une psychologue partenaire, à domicile ou dans un endroit neutre.
Vous pouvez bénéficier de trois consultations.



VOS RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER :



Café Parenthèse : Le partage d'expériences

Mardi 9 septembre, de 14h30 à 17h, à la Cabane à Jeux

Avec Marine Langevin, psychologue

Venez partager vos expériences et anecdotes entre aidants : vos histoires, défis et réussites.



Atelier Ressource : Se libérer des tensions

Mardi 23 septembre, de 14h30 à 16h30, salle Saint Michel

Avec Lucie de l'association Agréâge

Venez participer à une activité physique douce : auto-massage (tête, épaules, bas du dos), relâchement des tensions, étirements, réveil des articulations



Café Parenthèse : La culpabilité de l'aidant

Vendredi 3 octobre, de 14h30 à 17h, à la Cabane à Jeux

Avec Émilie Durand Bodin, psychologue

Demander de l'aide devient parfois nécessaire. Venez discuter et envisager ce cheminement vers la mise en place d'une solution de répit.



Atelier Ressource : Renouer avec sa vitalité

Mardi 14 octobre, de 14h30 à 16h30, salle Saint Michel

Avec Lucie de l'association Agréâge

Venez pratiquer une activité de gymnastique douce : relâchement des tensions, étirements, réveil des articulations...



Café Parenthèse : La communication en famille

Mardi 4 novembre, de 14h30 à 17h, à la Cabane à Jeux

Avec Marine Langevin, psychologue

La communication au sein de la famille est essentielle. Découvrez comment impliquer votre entourage dans un soutien pérenne.



Atelier Ressource : Yoga et relaxation

Mardi 18 novembre, de 14h30 à 16h30, salle Saint Michel

Avec Lucie de l'association Agréâge

Venez vous initier au yoga avec des exercices de respiration et des mouvements liés à la discipline.



Café Parenthèse : Se confronter à ses émotions

Vendredi 5 décembre, de 14h30 à 17h, à la Cabane à Jeux

Avec Émilie Durand Bodin, psychologue

Venez échanger sur les émotions éprouvées en tant qu'aidant et partager des techniques pour mieux les gérer.



Maladie d'Alzheimer, comprendre pour mieux accompagner



Jeudi 2 octobre

à 14h30

salle Saint-Michel

Venez échanger avec l'association *France Alzheimer et maladies apparentées*, ainsi que Zoé Labarre, psychologue, autour des symptômes, des ressources pour vous accompagner et faciliter les relations au quotidien.



Évènement organisé dans le cadre de la JNA 2025

Entrée libre

Renseignements au 02 51 81 87 20





Atelier Ressource : Se confronter à ses émotions

Jeudi 18 décembre, de 14h30 à 16h30, salle Saint Michel

Avec Stéphanie Le Cam, sophrologue

Aux côtés d'une sophrologue, venez expérimenter des techniques pour mieux gérer vos émotions.



Café Parenthèse : Prévenir l'épuisement

Mardi 6 janvier, de 14h30 à 17h, à la Cabane à Jeux

Avec Marine Langevin, psychologue

Apprenez à reconnaître les signes d'épuisement et agir pour tenir sur la durée. Découvrez comment prendre soin de vous tout en prenant soin de l'autre.



Atelier Ressource : Le sommeil (séance 1)

Jeudi 22 janvier, de 14h30 à 16h30, salle Saint Michel

Avec Stéphanie Le Cam, sophrologue

Aux côtés d'une sophrologue, expérimentez des techniques pour préparer votre corps à un sommeil réparateur et de meilleure qualité.

Café Parenthèse : Mieux communiquer



Vendredi 6 février, de 14h30 à 17h, à la Cabane à Jeux

Avec Émilie Durand Bodin, psychologue

Comment communiquer avec la personne aidée ? Quand la personne aidée est confuse, désorientée ou agressive, comment réagir, communiquer avec elle, adapter votre réponse et désamorcer les moments d'angoisse.



Atelier Ressource : Le sommeil (séance 2)

Jeudi 12 février, de 14h30 à 16h30, salle Saint Michel

Avec Stéphanie Le Cam, sophrologue

Aux côtés d'une sophrologue, expérimentez des techniques pour préparer votre corps à un sommeil réparateur et de meilleure qualité.





Café Parenthèse : La perte d'autonomie

Mardi 3 mars, de 14h30 à 17h, à la Cabane à Jeux

Avec Marine Langevin, psychologue

Appréhender la perte d'autonomie pour mieux s'y adapter au quotidien.



Information : Les ressources du territoire

Jeudi 19 mars, de 14h30 à 16h30, salle Saint Michel

Avec le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) et le CCAS

Venez échanger avec deux professionnelles autour des dispositifs et aides possibles (solution de répit, aides financières, mesures de protection, entrée en établissement...)



Café Parenthèse : Restaurer un équilibre

Vendredi 3 avril, de 14h30 à 17h, à la Cabane à Jeux

Avec Émilie Durand Bodin, psychologue

Concilier activités quotidiennes / professionnelles et rôle d'aidant : venez partager des stratégies pour maintenir un équilibre sain, tout en étant aidant au quotidien.



Atelier Ressource : Équilibre et stabilité

Jeudi 30 avril, de 14h30 à 16h30, salle Saint Michel

Avec Émilie Chalon, sophrologue

Participez à un atelier de sophrologie et de relaxation, où vous pourrez apprendre à relâcher les tensions corporelles pour retrouver vitalité et énergie.



Café Parenthèse : Les maladies neurodégénératives

Mardi 5 mai, de 14h30 à 17h, à la Cabane à Jeux

Avec Marine Langevin, psychologue

Comprendre la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées : les différents stades, les symptômes et les comportements associés.





Atelier Ressource : Sophro-dégustation

Judi 21 mai, de 14h30 à 16h30, salle Saint Michel

Avec Émilie Chalon, sophrologue

Découvrez comment manger en pleine conscience, les ressentis avant et après un repas et ce qui facilite la mise en appétit.



Atelier Ressource : Sophro-marche

Judi 18 juin, de 14h30 à 16h30, salle Saint Michel

Avec Émilie Chalon, sophrologue

Découvrez la marche en pleine conscience : se concentrer sur la respiration, les articulations, les muscles...



Café Parenthèse : Le regard des autres

Vendredi 26 juin, de 14h30 à 17h, à la Cabane à Jeux

Avec Émilie Durand Bodin, psychologue

Comment faire face aux remarques, au jugement, aux incompréhensions, voire au rejet de l'entourage proche et moins proche ?



Séance collective et conviviale

Judi 2 juillet, à 12h30, parc de la Gilière

Avec l'ensemble des participants

Clôturons ensemble la saison autour d'un pique-nique !



Renseignements et inscriptions :

Service Action Sociale - CCAS

12 rue François Clouet

02 51 81 87 20

