

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

PROGRAMME

JANVIER  
FÉVRIER  
MARS  
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)



## Bonjour à tous !

*Toute l'équipe du Nid vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et vous présente ses meilleurs vœux pour l'année 2024 qui arrive. Qu'elle vous soit riche en sérénité, douceur et partage.*

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 !
- 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** : Espace Entour'âge - 29, rue Anatole France 85000 LA ROCHE-SUR-YON
- **LA FERRIERE** : Salle n°4 dans le bâtiment à l'arrière de l'ancienne mairie - 36, rue de la Chapelle - 85280 LA FERRIERE
- **RIVES DE L'YON** : Salle des Tilleuls - 9B, rue des Tilleuls Saint-Florent-des-Bois - 85310 RIVES-DE-L'YON
- **LES CLOUZEUX** : Salle des Boutons d'or - 4, résidence les Boutons d'Or - 85430 AUBIGNY-LES-CLOUZEUX
- **LE POIRE SUR VIE** : Salle de l'oasis n°3 - 1, rue de la Montparière 85170 LE POIRE-SUR-VIE

**Nous disposons également d'une page Facebook :**  
*le nid des aidants 85*

**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



# 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*

## NOUVEAUTÉ

### **ATELIER D'AROMATHÉRAPIE** avec Valérie POUPIN

Découverte des huiles essentielles (utilisation dans le quotidien en réponse à des maux : anxiété, problèmes de sommeil, la fatigue...)

*Atelier ouvert aux aidants uniquement.*

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## SOPRHOLOGIE

avec Sabrina FALCHIER, Sophrologue

Atelier réservé aux aidants uniquement.

JANVIER

<b>Mardi 9 janvier</b> La Roche-Sur-Yon	10h30 - 11h30
<b>Judi 11 janvier</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
<b>Mardi 23 janvier</b> La Ferrière	14h30 - 15h30
<b>Judi 25 janvier</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30

FÉVRIER

<b>Judi 1<sup>er</sup> février</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
<b>Mardi 6 février</b> Les Clouzeaux	14h30 - 15h30
<b>Mardi 20 février</b> Rives-de-l'Yon	14h30 - 15h30
<b>Judi 29 Février</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30

MARS

<b>Mardi 5 Mars</b> La Roche-Sur-Yon	10h30 - 11h30
<b>Mardi 19 Mars</b> La Ferrière	14h30 - 15h30
<b>Judi 21 Mars</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
<b>Mardi 26 Mars</b> Les Clouzeaux	14h30 - 15h30
<b>Judi 28 Mars</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## ART-THÉRAPIE

avec **Floriane LE PERENNEC**, Art thérapeute

Atelier réservé aux aidants uniquement.

JANVIER

**Jeudi 18 Janvier**  
La Roche-Sur-Yon

10h15 - 11h30

FÉVRIER

**Jeudi 8 Février**  
La Roche-Sur-Yon

14h15 - 15h30

**Jeudi 22 Février**  
La Ferrière

14h30 - 15h45

MARS

**Jeudi 14 Mars**  
La Roche-Sur-Yon

14h15 - 15h30

## ATELIER D'AROMATHÉRAPIE

avec **Valérie POUPIN**

Atelier réservé aux aidants uniquement.

MARS

**Lundi 18 Mars**  
La Roche-Sur-Yon

10h00 - 11h30

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## SOCIO-ESTHÉTIQUE

avec Marion CLENET, Socio-esthéticienne

Atelier réservé aux aidants uniquement.

JANVIER

<b>Mardi 16 Janvier</b> Rives-de-l'Yon « Auto-massage du visage, mes stimulations matinales pour des réveils en beauté »	14h30 – 16h00
<b>Mardi 30 Janvier</b> La Roche-Sur-Yon « Prendre soin de mes mains et mes ongles »	10h00 – 11h30

FÉVRIER

<b>Lundi 19 Février</b> La Roche-Sur-Yon « Soin du visage, confort et bien-être de ma peau »	10h00 – 11h30
<b>Mardi 27 Février</b> Les Clouzeaux « Bien dans sa maison, plaisir et bien-être au quotidien »	14h30 – 16h00

FÉVRIER

<b>Lundi 11 Mars</b> La Roche-Sur-Yon « Prendre soin de mes pieds »	10h00 – 11h30
---	---------------

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## MUSICOTHÉRAPIE

avec **Sophie GUILBERT**, Musicothérapeute

Atelier réservé aux aidants uniquement.

<b>JANVIER</b>	<b>Vendredi 26 Janvier</b> Maison des associations d'Aubigny	14h30 - 16h30
<b>FÉVRIER</b>	<b>Lundi 12 Février</b> La Roche-Sur-Yon	10h00 - 12h00
<b>MARS</b>	<b>Lundi 11 Mars</b> La Roche-Sur-Yon	14h30 - 16h30
	<b>Vendredi 22 Mars</b> Rives-de-l'Yon	14h30 - 16h30

## GYM DOUCE ADAPTÉE

avec **SIEL BLEU**

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

<b>JANVIER</b>	<b>Vendredi 19 Janvier</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
<b>FÉVRIER</b>	<b>Vendredi 2 Février</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
	<b>Vendredi 16 Février</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
<b>MARS</b>	<b>Vendredi 1<sup>er</sup> Mars</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
	<b>Vendredi 15 Mars</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30
	<b>Vendredi 29 Mars</b> Poiré-sur-Vie	14h30 - 15h30

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

LES ATELIERS  
PRÉVENTION  
**SANTÉ**

ADMIR  
pour tous,  
toute la vie,  
partout

CONFÉRENCE-SPECTACLE  
**LE MYSTÈRE D'ALOÏS**

Alzheimer, maladies apparentées... Entrez, le temps d'un instant, dans la réalité de ce que vit une personne malade  
Comprendre & ressentir pour mieux accompagner son proche

**ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE**

STANDS D'INFORMATIONS :  
De 14h à 18h  
Bulle d'Air, Nid des Aidants, France Alzheimer, Accueil de Jour, Equipe Spécialisée Alzheimer, EqAAR, Hébergement temporaire, Unité de Vie Protégée...

FINANCEURS

LE DÉPARTEMENT VENDÉE

MAS santé famille retraite services

**JEUDI 11 JANVIER 2024 de 14h30 à 16h**

Espace culturel GEORGES SAND - Place du Général de Gaulle - 85150 LES ACHARDS

Si vous le souhaitez, vous pouvez venir avec votre proche, des professionnels prendront le relais pendant la conférence : **sur réservation au 02 51 44 11 55 (Possibilité de transport)**



# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## FORMATION

La Plateforme d'Accompagnement et de Répit « Le Nid des Aidants 85 » et l'Association Française des aidants vous proposent un programme de formation de 18 heures séquencé en 6 modules de 3 heures.

Les deux premiers modules constituent le socle (**obligatoire**) et seront suivis par les quatre autres modules complémentaires (optionnels). Cependant, la formation a été construite comme un parcours d'accompagnement et 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.**

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

→ Mardi 9 janvier de 14h00 à 17h00

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

→ Mardi 16 janvier de 14h00 à 17h00

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

→ Mardi 23 janvier de 14h00 à 17h00

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

→ Mardi 30 janvier de 14h00 à 17h00

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

→ Mardi 6 février de 14h00 à 17h00

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

→ Mardi 13 février de 14h00 à 17h00

**Adresse : Salle de l'oasis n°3 - 1, rue de la Montparière  
85170 LE-POIRE-SUR VIE**

# 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 de 15h à 17h : 10 et 24 janvier  
: 07 et 21 février  
: 20 mars**

Lieu : Espace Entour'âge, La Roche-Sur-Yon

Gratuit et sur inscription auprès d'Espace Entour'âge

Contact Entour'âge : 02 51 24 69 81



# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

## FORMATION

### Accompagner un parent âgé touché par la Maladie d'Alzheimer

#### Réunion d'information :

**Vendredi 23 février 2024 de 14h30 à 15h30**

LA ROCHE-SUR-YON, Résidence du Pont-Rouge au Centre Hospitalier Départemental.

*Module de 5 séances animé en partenariat avec le CHD, l'Adamad, France Alzheimer Vendée, la MDSF, l'ARS des Pays de la Loire et le Nid des Aidants 85*

**15 mars** : Module N°1

Mieux comprendre la Maladie d'Alzheimer.

**22 mars** : Module N°2

Les aides et démarches pour soutenir la personne touchée par la maladie.

**29 mars** : Module N°3

Les modifications du comportement et de l'humeur dans la maladie : Comment les gérer ? .

**5 avril** : Module N°4

Vie quotidienne, stimulation, communication et adaptation à l'environnement.

**12 avril** : Module N°5

Le vécu des aidants, échanges d'expériences.

**La présence aux 5 modules est obligatoire.**

Gratuit et sur inscription à l'issue de la réunion d'information

*Possibilité d'accueillir la personne malade à la Résidence du Pont Rouge le temps des séances*

De 14h30 à 16h30

Lieu : Résidence du Pont Rouge au Centre Hospitalier Départemental de La Roche-Sur-Yon

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

# Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

PROGRAMME

JANVIER  
FÉVRIER  
MARS  
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

