

**Mise à jour : 2018-12-27 16:07:27**

## Agglomération du Choletais

### Portes ouvertes, inaugurations

Inauguration d'un nouveau lieu de permanence physique du Groupement des Parkinsoniens du Maine et Loire à Cholet

**Intervenants** : Différents membres du Groupement.

**Contenu** : Ouverture d'un nouvel espace de paroles, d'échanges et d'activités pour les personnes malades et leurs proches aidants.

Permanence qui permet un accueil de toute personne souhaitant avoir des informations sur la maladie de Parkinson et sur le Groupement des Parkinsoniens du Maine et Loire.

Pour ceux qui le désirent, des entretiens confidentiels sont organisés, sur rendez-vous, en présence de professionnels de l'écoute.

Proposition d'activités : jeux, taï chi et autres en fonction des envies et besoins.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé)** : Ouvert à toute personne intéressée.

**Date** : Inauguration du nouveau lieu de permanence le vendredi 11 Janvier 2019 à 10h.

Permanences tous les vendredis matins de 10h à 12h.

**Adresse / Commune** : Centre Social Pasteur, Rue du Docteur Emile Maillard, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription** : La présidente du GPML, Madame BOURIGAULT au 02 41 47 53 70 ou 06 13 40 22 15; Mail : gpml49@gmail.com

### Conférences, tables rondes, temps d'information, débats

Le Chèque Emploi Services Universel (CESU) : mode d'emploi

**Intervenants** : Organisé par le CLIC IGEAC et l'association Initiatives Emploi et animé par le Réseau Particulier Emploi

**Contenu** : Temps d'informations sur les questions : "Vous employez ou souhaitez employer un salarié à domicile ? Vous travaillez chez un particulier employeur ? Vous avez besoin d'être informé, accompagné sur vos droits et devoirs? "

Le Réseau Particulier Emploi informera et répondra aux questions sur l'utilisation et le fonctionnement du CESU (contrat de travail, convention, congés...).

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé)** : Entrée libre et gratuite. Ouvert à tous.

**Date** : Le Mardi 26 Février 2019 de 14h à 16h

**Adresse / Commune** : Salle des Loisirs, 18 rue Courtils, Vihiers, 49310 Lys Haut Layon

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription** : Le CLIC IGEAC au 02 41 30 26 34. Mail : clic.choletais@gmail.com . Site internet : clic-igeac.org

## "Se faire aider à domicile : comment ça marche?" à Cholet

**Intervenants** : La Fédération des particuliers Employeurs (FEPEM) Pays De la Loire, en partenariat avec le Réseau Particulier Emploi, Anjou Domicile et le CLIC IGEAC, avec le soutien de la Conférence des Financeurs du Maine-et-Loire

**Contenu** : A destination des plus de 60 ans, les objectifs de cet atelier sont de :

- Présenter les différents modes d'intervention à domicile (emploi direct, mandataire, prestataire)
- Faire connaître les organismes et lieux « ressources » destinés aux plus de 60 ans
- Expliquer les aides financières existantes (APA, PCH, Crédit d'impôt...)
- Présenter les caractéristiques de l'emploi à domicile

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé)** : Gratuit.

**Date** : Le Jeudi 25 Avril 2019 de 14h30 à 16h30.

**Adresse / Commune** : CLIC IGEAC, Pôle Social, 24 avenue Maudet, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription** : Informations et Inscriptions à l'atelier par tél : 02 40 73 11 54 ou mail : [pays-de-la-loire@particulieremploi.fr](mailto:pays-de-la-loire@particulieremploi.fr) Plus d'informations sur ce lien : <https://particulieremploi.fr/atelier-se-faire-aider-a-domicile-comment-ca-marche/>

## Permanences d'information, d'écoute

### Permanence d'écoute téléphonique de France Parkinson Comité 49

**Intervenants** : Proposée par des écoutantes formées de France Parkinson Comité 49

**Contenu** : Permanence d'écoute attentive et confidentielle proposée par France Parkinson Comité 49 avec une écoutante formée qui reprendra contact avec les personnes.

Possibilité de visite à domicile si souhaitée.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé)** : 2 contacts :

Marie-Odile (Cholet) 07 83 83 79 24 et Edith : 06 49 22 54 26.

**Date** : Tous les jours sauf le dimanche de 8h30 à 19h30 à partir du 3 décembre 2018.

**Lieu** : A partir de

**Adresse / Commune** : 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription** : E-mail: [comite49@franceparkinson.fr](mailto:comite49@franceparkinson.fr)

Site internet : [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

### Permanence physique de France Parkinson Comité 49 à Cholet

**Intervenants** : Animée par des bénévoles de l'Association France Parkinson Comité 49 du Choletais

**Contenu** : Accueil des personnes atteintes de Parkinson, de leurs aidants ou accompagnants et de toutes personnes qui souhaitent avoir des informations sur la maladie.

Activités en fonction des souhaits des participants (discussion, jeux..)

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé)** : Gratuite et ouverte à tous.

**Date** : Tous les 1ers vendredis et 3ème mercredis de chaque mois à 14h30 à partir du 7 décembre 2018.

**Lieu** : Halte Répit Détente La Maison d'Aloïs (Locaux de la Croix Rouge)

**Adresse / Commune** : 3 Rue d'Arcole, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** Tel : 06 81 73 05 42

Mail : [comite49@franceparkinson.fr](mailto:comite49@franceparkinson.fr)

Site internet : [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

## Permanence sur rendez-vous du CLIC IGEAC à Vihiers (Lys-Haut-Layon)

**Intervenants :** Proposée par une coordinatrice du CLIC IGEAC

**Contenu :** Une coordinatrice du CLIC IGEAC se tient à la disposition des personnes âgées et de leur entourage pour leur apporter écoute, informations et conseils (services, aides financières, soins, habitat, établissements, télé-alarme ...)

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé) :** Permanence gratuite sur rendez-vous.

**Date :** Tous les jeudis de 14h à 16h30 sur rendez-vous.

**Lieu :** Centre socioculturel "Le Coin de la Rue"

**Adresse / Commune :** 2 Rue du Comte de Champagne, Vihiers, 49310 Lys Haut Layon

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** Le CLIC IGEAC 24 avenue Maudet Pôle social Cholet; Tél : 02 41 30 26 34.

## Permanence physique d'écoute de l'association France Alzheimer 49 à Cholet

**Intervenants :** Les membres de l'Association France Alzheimer 49.

**Contenu :** Rencontre des familles pour les conseiller, les soutenir et les aider.

**Date :** Certains mardis de 15h à 17h au Centre Hospitalier,  
Les mardis et jeudis après-midis de 14h30 à 16h30 à la Maison d'Aloïs

**Lieu :** A la Maison des usagers, Centre Hospitalier 1 rue de Marengo;

A la Maison d'Aloïs (ancienne polyclinique du Parc) 3 rue d'Arcole

**Adresse / Commune :** 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** France Alzheimer, 15 rue de Jérusalem 49100 Angers. Tel : 07 89 59 31 57 ou 02 41 87 94 94 Mail : [secretariat@francealzheimer49.fr](mailto:secretariat@francealzheimer49.fr)

Site internet : [www.francealzheimer49.org](http://www.francealzheimer49.org)

## Permanence téléphonique et physique de la Plateforme d'Accompagnement et de répit Relais et Présence de Cholet

**Intervenants :** Aides-soignants, AMP, psychologue (...) professionnels de la Plateforme d'Accompagnement et de Répit Relais et Présence

**Contenu :** Information sur les possibilités de la plateforme proposant diverses solutions de répit aux aidants de malades d'Alzheimer (ou trouble apparenté) : information, soutien, vie sociale...

**Date :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h00 et sur rendez-vous en dehors de ces horaires.

**Adresse / Commune :** Relais et Présence, 23 rue Trémolières, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** Plateforme d'accompagnement et de répit Relais et Présence au 02 41 75 49 33 ou par mail : [contact.relais-presence@orange.fr](mailto:contact.relais-presence@orange.fr)

## Formations

### Formation des aidants organisée par l'association France Alzheimer 49 à Cholet des samedis matins

**Intervenants** : Animation par une psychologue Noémie CAILLAUD et Christine GOURDON bénévole, formées par l'Union France Alzheimer.

**Contenu** : Session de formation sur 4 matinées (14 heures au total), ouverte aux proches (membres de la famille, amis, voisins, ...) s'occupant régulièrement d'un proche atteint de la maladie Alzheimer ou d'une maladie apparentée, soit à domicile soit en établissement. Interventions mêlant théorie et pratique, sur :

- Connaître la maladie d'Alzheimer;
- Les aides (techniques, juridiques, financières ...);
- L'accompagnement;
- Communiquer et comprendre;
- Etre l'aidant familial;
- Vivre en établissement.

Partages d'expériences et des réalités quotidiennes, échanges d'astuces ...

Conseils et réponses aux questions.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé)** : Formation gratuite. Inscription obligatoire aux 4 matinées. Prise en charge de la totalité des frais d'accueil de jour pour la personne aidée durant la formation, pour les adhérents et non-adhérents.

**Date** : 4 matinées : Les Samedi 12, 19, 26 Janvier et 2 Février 2019 de 9h à 12h30.

**Adresse / Commune** : Centre Hospitalier, 1 rue Marengo 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription** : France Alzheimer 49 au 02 41 87 94 94 et par mail : [secretariat@francealzheimer49.fr](mailto:secretariat@francealzheimer49.fr) Site internet : [www.francealzheimer49.org](http://www.francealzheimer49.org)

### Programme d'éducation thérapeutique sur la maladie de Parkinson à Cholet

**Intervenants** : Proposé par la Polyclinique du Parc de Cholet avec comme intervenants des médecins, ergothérapeute, kinésithérapeute, diététicienne, orthophoniste, psychologue et assistante sociale.

**Contenu** : Sessions d'éducation thérapeutique pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs aidants.

Objectifs :

"Aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique

Aides les patients et leurs familles à comprendre leur maladie et leur traitement, à collaborer ensemble pour améliorer et maintenir leur qualité de vie."

Concernant la maladie de Parkinson, maladie chronique qui nécessite une prise en charge globale médicale et paramédicale, les patients et familles peuvent avoir besoin d'une aide, d'informations et de conseils dans différents domaines tels que : Orthophonie, kinésithérapie, aides financières, groupes de paroles et "outils" facilitant la vie quotidienne.

Au programme des ateliers collectifs avec des professionnels formés.

Ateliers pour les patients en présence des accompagnants :

- Le Lundi de 14h45 à 16h L'aménagement du domicile avec un ergothérapeute

-Le Mardi :

de 9h à 10h15 Ressources extérieures et sociales : savoir qui contacter selon les besoins avec une assistante sociale

de 10h30 à 12h Bien manger, plaisir et équilibre avec une diététicienne

de 14h30 à 16h Les aides techniques pouvant améliorer le quotidien avec un ergothérapeute

-Le Mercredi :

de 9h à 10h15 Apprécier l'écriture ... grâce à la musique avec un orthophoniste

de 10h30 à 12h Travailler sa voix ... avec le chant avec un orthophoniste

-Le Jeudi :

de 9h à 10h30 Un peu d'exercice en maîtrisant les efforts avec un kinésithérapeute

de 10h30 à 12h Bien connaître la maladie et ses traitements avec un neurologue.

Atelier dédié aux accompagnants :

-Le Jeudi de 14h à 15h15 Vécu de la maladie pour l'aidant avec un psychologue.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé) :** Séances gratuites.

**Date :** Du lundi au jeudi : Du 21 au 24 Janvier 2019 et du 1er au 4 Avril 2019. Accueil à partir de 14h le lundi.

**Adresse / Commune :** Polyclinique du Parc, rue d'Arcole 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** Tél : 02 41 63 45 67.

Site : <http://www.polyclinique-du-parc.net/programmes-education-therapeutique/>

## Formation des aidants organisée par l'association France Alzheimer 49 à Cholet

**Intervenants :** Animation par une psychologue Noémie CAILLAUD et Christine GOURDON bénévole, formées par l'Union France Alzheimer.

**Contenu :** Session de formation sur 3 jours (14 heures au total), ouverte aux proches (membres de la famille, amis, voisins, ...) s'occupant régulièrement d'un proche atteint de la maladie Alzheimer ou d'une maladie apparentée, soit à domicile soit en établissement. Interventions mêlant théorie et pratique, sur :

-Connaître la maladie d'Alzheimer;

-Les aides (techniques, juridiques, financières ...);

-L'accompagnement;

-Communiquer et comprendre;

-Etre l'aidant familial;

-Vivre en établissement.

Partages d'expériences et des réalités quotidiennes, échanges d'astuces ...

Conseils et réponses aux questions.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé) :** Formation gratuite. Inscription obligatoire aux 3 journées. Prise en charge de la totalité des frais d'accueil de jour pour la personne aidée durant la formation, pour les adhérents et non-adhérents.

Pause-déjeuner : 5 euros par personne.

**Date :** Les Vendredi 15 Février, 8 et 22 Mars 2019 de 9h30 à 16h30.

**Adresse / Commune :** Centre Social Pasteur, 1 Rue du Docteur Emile Maillard, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** France Alzheimer 49 au 02 41 87 94 94 et par mail : [secretariat@francealzheimer49.fr](mailto:secretariat@francealzheimer49.fr) Site internet : [www.francealzheimer49.org](http://www.francealzheimer49.org)

## Temps d'échanges

Bistrot Mémoire proposé par la Plateforme d'Accompagnement et de répit pour les aidants de malades d'Alzheimer (ou trouble apparenté) Relais et Présence à Cholet

**Intervenants** : Animé par Romuald CHERDO psychologue de Relais et Présence et Mme GREGOIRE bénévole.

**Contenu** : Temps d'échanges libres et de convivialité au profit des familles touchées par une maladie neurologique (maladie d'Alzheimer, AVC, à Corps de Lewy, Benson...).

Rencontres qui permettent de partager un moment de convivialité et d'échanger sur des préoccupations communes autour d'un café.

Thème du prochain : Parlons de nos souhaits pour le Bistrot.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé)** : Entrée libre et gratuite, seules les consommations sont à régler. Possibilité que le proche malade soit pris en charge durant ce temps (Halte Répit).

**Date** : Les 1er et 3ème Mardi de chaque mois de 15h à 17h. Prochain : Le Mardi 8 Janvier 2019.

**Adresse / Commune** : Le Grand Café, 1 Place Travot, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription** : Plateforme d'accompagnement et de répit "Relais et Présence", 23 rue Trémolière, Cholet tél : 02 41 75 49 33 ou mail : [contact.relais-presence@orange.fr](mailto:contact.relais-presence@orange.fr)

Le Relais des Aidants : temps d'échanges proposé par la Plateforme d'Accompagnement et de répit pour les aidants de malades d'Alzheimer (ou trouble apparenté) Relais et Présence à Somloire

**Intervenants** : Animé par Romuald CHERDO psychologue de Relais et Présence et Suzanne GASCHET coordinatrice de l'accueil de jour l'Epinette et des bénévoles.

**Contenu** : Temps d'échanges libres et de convivialité au profit des familles touchées par une maladie neurologique (maladie d'Alzheimer, AVC, à Corps de Lewy, de Benson ...).

Rencontres qui permettent de partager un moment de convivialité et d'échanger sur des préoccupations communes autour d'un café.

Thème du prochain : Parlons de nos souhaits pour le Relais des Aidants.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé)** : Entrée libre et gratuite, seules les consommations sont à régler.

**Date** : Le 2ème Mardi de chaque mois de 14h30 à 16h30. Prochain : Le Mardi 15 Janvier 2019.

**Adresse / Commune** : Relais de Somloire, 4 Place du Souvenir, 49360 Somloire

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription** : Plateforme d'accompagnement et de répit "Relais et Présence", 23 rue Trémolière, Cholet tél : 02 41 75 49 33 ou mail : [contact.relais-presence@orange.fr](mailto:contact.relais-presence@orange.fr)

## Le Café-rencontre de l'UNAFAM

**Intervenants** : Proposé par des bénévoles de l'Union Nationale de Familles et Amis de Personnes Malades et/ou Handicapées Psychiques UNAFAM.

**Contenu :** L'Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades ou Handicapées Psychique propose un temps de café-rencontre pour les familles concernées par la maladie psychique d'un de leur proche. Il sera l'occasion d'échanges à partir de sujets concernant les familles, de partager des témoignages dans un moment de convivialité.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé) :** Entrée libre. Gratuit.

**Date :** Le Samedi 2 Mars 2019 de 14h30 à 16h30.

**Adresse / Commune :** Salle du Planty, 55 rue du Planty, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** Contacter l'UNAFAM, Délégation 49, 58 Bd du Doyenné, Angers au 02 41 80 47 79 ou par mail [49@unafam.org](mailto:49@unafam.org)

## Ateliers santé (mémoire, nutrition, prévention des chutes, activité physique adaptée...)

### Atelier musicothérapie de France Alzheimer 49 à Cholet

**Intervenants :** Animés par Armelle RABIER musicothérapeute

**Contenu :** Pour les aidants et leurs personnes malades souffrant de la maladie d'Alzheimer et de maladies apparentées. Méthode de soin et d'accompagnement qui s'appuie sur les bienfaits du monde sonore, corporel et musical. L'écoute de la musique, la manipulation d'instruments favorisent la détente et réactivent les réminiscences du passé, dans une ambiance joyeuse et conviviale. Séance qui se termine par un goûter.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé) :** Adhésion + assurance : 42 euros (par couple).

**Date :** Des mercredis de 14h30 à 17h.

**Lieu :** La Maison d'Aloïs (ancienne polyclinique du Parc)

**Adresse / Commune :** 3 Rue d'Arcole, 49300 Cholet,

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** Renseignements et inscriptions auprès l'antenne France Alzheimer 49 de Cholet au 07 89 59 31 57 ou le secrétariat France Alzheimer au 02 41 87 94 94 et par mail : [secretariat@francealzheimer49.fr](mailto:secretariat@francealzheimer49.fr). Site internet : [www.francealzheimer49.org](http://www.francealzheimer49.org)

### Atelier musicothérapie de France Alzheimer 49 au Puy Saint Bonnet

**Intervenants :** Animés par Jean-Marie CHEVRIER psychologue et musico-thérapeute.

**Contenu :** Pour les aidants et leurs personnes malades souffrant de la maladie d'Alzheimer et de maladies apparentées. Méthode de soin et d'accompagnement qui s'appuie sur les bienfaits du monde sonore, corporel et musical. L'écoute de la musique, la manipulation d'instruments favorisent la détente et réactivent les réminiscences du passé, dans une ambiance joyeuse et conviviale. Séance qui se termine par un goûter.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé) :** Adhésion + assurance : 42 euros (par couple).

**Date :** Les 2ème lundi du mois (sauf avril) de 14h30 à 17h.

**Lieu :** Espace convivial

**Adresse / Commune :** Rue Victor Ménard, Le Puy Saint Bonnet, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** Renseignements et inscriptions auprès l'antenne France Alzheimer 49 de Cholet au 07 89 59 31 57 ou le secrétariat France Alzheimer au 02 41 87 94 94 et par mail : [secretariat@francealzheimer49.fr](mailto:secretariat@francealzheimer49.fr). Site internet : [www.francealzheimer49.org](http://www.francealzheimer49.org)

## Activités de détente et de convivialité

### Rencontres conviviales et activités pour les personnes aphasiques ou victimes d'AVC et leurs aidants

**Intervenants** : Proposées par l'Association Aphasiques Choletaise

**Contenu** : Rencontres, échanges et activités (théâtre/mime, chant, jeux de société, sorties) pour les personnes aphasiques ou victimes d'accident vasculaire cérébral et leurs familles, aidants.

**Date** : Chaque mardi après-midi de 14h à 17h30.

**Adresse / Commune** : Centre social Pasteur, 1 Rue du Dr Emile Maillard, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription** : Tél : 06 03 12 66 99. Mail : [sbg@sfr.fr](mailto:sbg@sfr.fr).

Site internet : [www.aacholetaise.com](http://www.aacholetaise.com)

### Activités partagées et séparées pour le couple aidant/aidé de la Halte Relais ® France Alzheimer 49 de Montilliers

**Intervenants** : Animés par un psychologue et des bénévoles de France Alzheimer 49.

**Contenu** : Pour les aidants et leurs personnes malades souffrant de la maladie d'Alzheimer et de maladies apparentées.

Pour rompre l'isolement, recevoir du soutien, partager les expériences et informations, en toute convivialité. Activités adaptées partagées ou séparées : gym douce, musicothérapie, jeux divers ...

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé)** : Gratuit (pour les aidants et leurs personnes malades). Adhésion + assurance : 42 euros (par couple).

**Date** : Le dernier lundi de chaque mois de 14h à 17h.

**Adresse / Commune** : SSIAD Entre Loire et Côteaux, 2 Impasse des Vallons, 49310 Montilliers

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription** : Auprès du secrétariat de l'association France Alzheimer 49 au 02 41 87 94 94 et par mail : [secretariat@francealzheimer49.fr](mailto:secretariat@francealzheimer49.fr).

Site internet : [www.francealzheimer49.org](http://www.francealzheimer49.org)

### Activités partagées et séparées pour le couple aidant/aidé de la Halte Relais ® France Alzheimer 49 du Puy Saint Bonnet

**Intervenants** : Animés par un psychologue et des bénévoles de France Alzheimer 49.

**Contenu** : Pour les aidants et leurs personnes malades souffrant de la maladie d'Alzheimer et de maladies apparentées.

Pour rompre l'isolement, recevoir du soutien, partager les expériences et informations, en toute convivialité. Activités adaptées partagées ou séparées : gym douce, musicothérapie, jeux divers ...

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé)** : Gratuit (pour les aidants et leurs personnes malades).

Adhésion + assurance : 42 euros (par couple).

**Date** : Les derniers lundis du mois de 14h à 17h.

**Lieu** : Espace convivial

**Adresse / Commune** : Rue Victor Ménard, Le Puy Saint Bonnet, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** L'antenne de Cholet de l'association France Alzheimer 49 au 07 89 59 31 57 ou mail : [fa49-cholet@francealzheimer49.fr](mailto:fa49-cholet@francealzheimer49.fr) (ou au 02 41 87 94 94, secrétariat Angers et par mail : [secretariat@francealzheimer49.fr](mailto:secretariat@francealzheimer49.fr))  
Site internet : [www.francealzheimer49.org](http://www.francealzheimer49.org)

## Ateliers bien-être

Ateliers de relaxation proposés par l'association France Alzheimer 49 à Cholet

**Intervenants :** Animés par Hélène BORDRON, psychomotricienne spécialisée en gérontologie.

**Contenu :** Ateliers de relaxation d'une heure pour les aidants, dans le but de prendre du recul face aux situations et émotions difficiles rencontrées, mieux gérer son stress et ses réactions émotionnelles, s'accorder du temps de repos pour récupérer de l'énergie, se détendre face à un quotidien épuisant et retrouver une qualité de sommeil. Temps de parole à la fin de chaque séance.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé) :** Groupe de 6 à 8 personnes. Gratuit pour les adhérents à l'association France Alzheimer 49.

**Date :** Des Mardis de 14h30 à 15h30.

**Adresse / Commune :** Pôle Santé Hérault, 6 Boulevard Hérault, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** France Alzheimer 49 au 02 41 87 94 94 ou [secretariat@francealzheimer49.fr](mailto:secretariat@francealzheimer49.fr) Site internet : [www.francealzheimer49.org](http://www.francealzheimer49.org)

Atelier réflexologie par la Plateforme d'Accompagnement et de répit pour les aidants de malades d'Alzheimer (ou trouble apparenté) Relais et Présence de Cholet

**Intervenants :** Activité animée par un professionnel.

**Contenu :** Pour les proches de personnes touchées par une maladie neurologique (Alzheimer, Parkinson, Besson, à Corps de Lewy, AVC...).

Temps favorisant la détente permettant une meilleure gestion du stress.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé) :** Séances gratuites pour les adhérents. Transport assuré.

Possibilité de prise en charge de la personne accompagnée pendant l'activité.

**Date :** Des jeudis de 14h30 à 16h00. Prochains : Les 3, 10, 17, 24 et 31 Janvier, 7 Février, 7, 14 et 21 Mars, 11 et 18 Avril 2019.

**Lieu :** Ancienne Polyclinique du Parc

**Adresse / Commune :** 3 Rue d'Arcole, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** Plateforme d'accompagnement et de répit Relais et Présence au 02 41 75 49 33 ou par mail : [contact.relais-presence@orange.fr](mailto:contact.relais-presence@orange.fr)

Sortie Bien-être : Marche nordique avec la Plateforme d'Accompagnement et de Répit Relais et Présence de Cholet

**Intervenants :** Activité proposée par la Plateforme d'Accompagnement et de répit pour les aidants de malades d'Alzheimer (ou trouble apparenté) Relais et Présence avec un accompagnateur de l'Entente Sèvre.

**Contenu :** Pour les proches de personnes touchées par une maladie neurologique (Alzheimer, Parkinson, Besson, à Corps de Lewy, AVC...) et les personnes malades en début de maladie, non pris en charge en accueil de jour ou en halte-répit.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé) :** Possibilité de prise en charge de la personne accompagnée pendant l'activité.

**Date :** Des lundis de 14h30 à 16h00. Prochains : Les 7 Janvier, 4 Février, 4 Mars et 1er Avril 2019.

**Lieu :** A voir avec Relais et Présence,

**Adresse / Commune :** 23 Rue Tremolière, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** Plateforme d'accompagnement et de répit Relais et Présence au 02 41 75 49 33 ou par mail : [contact.relais-presence@orange.fr](mailto:contact.relais-presence@orange.fr)

Méditation en pleine conscience proposée par le Groupement des Parkinsoniens du Maine et Loire à Cholet.

**Intervenants :** Séverine GERMOND, instructrice en méditation pleine conscience. et Frédérique MOREAU Conseillère conjugale et familiale.

**Contenu :** Pour les aidants de personnes souffrant de la maladie de Parkinson, séances de méditation en pleine conscience pour :

- les accompagner dans la diminution du stress et de l'anxiété
- donner des outils

- permettre d'être plus à l'écoute, de gérer le quotidien, d'accepter les choses et de revenir au présent dès que possible dans la relation aidant-malade...

Une conseillère conjugale et familiale proposera aux personnes aidées une intervention pour leur permettre de comprendre et mieux appréhender l'évolution de la maladie.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé) :** Sur adhésion. Coût à revoir avec le GPML.

**Date :** Des vendredis après-midis :

les 18 Janvier, 15 Février, 15 Mars, 12 Avril, 17 Mai, 14 Juin et 5 Juillet 2019.

**Adresse / Commune :** Centre Social Pasteur, Rue du Docteur Emile Maillard, Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** le Groupement des Parkinsoniens Tél : 02 41 47 53 70 ou 06 13 40 22 15; Mail : [gpml49@gmail.com](mailto:gpml49@gmail.com)

## Séjours, sorties

"Sortie conviviale" par la Plateforme d'accompagnement et de répit Relais et Présence de Cholet

**Intervenants :** Sorties encadrées par des professionnels du soin et des bénévoles.

**Contenu :** Sorties mensuelles proposées aux aidants de personnes souffrant d'une maladie de la mémoire et/ou en perte d'autonomie (avec ou sans leur proche malade).

Prochaine sortie : Galette des adhérents à la Salle des Ginchelières à la Tessoualle

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé) :** Sur inscription.

Coût éventuel à voir avec la plateforme. Transport assuré à partir du domicile ou d'un lieu de rassemblement.

**Date :** Une sortie par mois. Prochaine : Le Vendredi 25 Janvier à partir de 14h.

**Lieu** : Au départ de Relais et Présence,

**Adresse / Commune** : 23 Rue Tremolière, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription** : Relais et Présence, 23 rue Trémolière 49300 CHOLET Tél : 02 41 75 49 33 ou par mail : [contact.pplateforme.relais-presence@orange.fr](mailto:contact.pplateforme.relais-presence@orange.fr)

## Groupes de parole, soutien psychologique individuel

### Groupes de paroles proposés par France Parkinson Comité 49

**Intervenants** : Animés par deux psychologues.

**Contenu** : Deux groupes de paroles (1 groupe aidants et 1 groupe aidés). Échanges en toute confidentialité. Afin de faciliter l'expression des émotions et des besoins des malades et des aidants, de partager et d'échanger vos expériences.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé)** : Sur inscriptions  
Coût : 100 euros pour 10 séances de 2 heures,

**Date** : Une fois par mois le mercredi matin à partir du 12 décembre 2018.

**Lieu** : Halte Répét Détente La Maison d'Aloïs (Locaux de la Croix Rouge)

**Adresse / Commune** : 3 Rue d'Arcole, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription** : N° de téléphone: 06 81 73 05 42

E-mail: [comite49@franceparkinson.fr](mailto:comite49@franceparkinson.fr)

Site internet : [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

### "Ecoute et soutien" : rencontres personnalisées de la Plateforme d'Accompagnement et de Répét Relais et Présence de Cholet

**Intervenants** : Romuald CHERDO psychologue de la Plateforme.

**Contenu** : Pour les proches de personnes souffrant d'une maladie de la mémoire et/ou en perte d'autonomie, séances d'écoute individuelles sur rendez-vous en toute confidentialité pour :

-Evoquer sa situation personnelle, être écouté, soutenu,

-Dénouer une situation complexe, avancer dans une prise de décision.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé)** : Gratuit

**Date** : Sur rendez-vous

**Lieu** : Plateforme d'accompagnement et de répét Relais et Présence

**Adresse / Commune** : 23 Rue Tremolière, 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription** : Plateforme d'accompagnement et de répét Relais et Présence, tél : 02 41 75 49 33 ou mail : [contact.relais-presence@orange.fr](mailto:contact.relais-presence@orange.fr)

### Accueil personnalisé sur rendez-vous et groupe de parole pour les proches de malades psychiques à Cholet

**Intervenants** : Proposés par l'Union Nationale de Familles et Amis de Personnes Malades et/ou Handicapées Psychiques UNAFAM, encadré et animé par un(e) psychologue clinicien et un(e) référent UNAFAM 49.

**Contenu :** Groupe de parole offrant un lieu d'échange et d'écoute aux familles et entourage proches d'une personnes vivant avec des troubles psychiques (conjoint, parents, enfants).

Temps de pause dans un lieu neutre et protégé par des règles de bienveillance, de non jugement et de confidentialité entre participants. Groupe de 10 à 12 personnes s'engageant pour l'année à venir régulièrement.

9 séances à l'année.

Accueil personnalisé sur rendez-vous également possible.

**Modalités pratiques (tarif, réservation, transport organisé, prise en charge de l'aidé) :** Ouvert à tous les proches aidants adhérents à l'UNAFAM. Participation financière de 5 euros par séance soit 40 euros pour l'année payable en 1 ou 2 fois lors de la 1ère séance (60 euros pour un couple). 1ère séance de découverte gratuite. Inscription avant le 15 juillet 2018.

**Date :** Un Mardi soir par mois d'Octobre 2018 à Juin 2019.

**Adresse / Commune :** Centre Social du Planty, 55 rue du Planty 49300 Cholet

**A contacter pour plus d'informations, pour l'inscription :** Contacter l'UNAFAM au 02 41 80 47 79 ou par mail : [49@unafam.org](mailto:49@unafam.org)