

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

PROGRAMME

JANVIER
FÉVRIER
MARS
2023

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 2023 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 en présentiel c'est avec Laura !

NOUVEAUTÉS :

- Ateliers mémoire
- Ateliers d'auto-massage
- Le lundi 9 janvier, nous vous invitons à partager un moment convivial avec nos prestataires afin que ceux-ci puissent vous présenter les ateliers qu'ils animent toute l'année.

N'hésitez pas à nous joindre au 06 29 39 83 09

Partager, échanger, se retrouver, prendre un temps de répit, n'hésitez pas !

Voici le programme de Janvier à Mars 2023

Rejoignez-nous vite !

Un lieu unique :

Les ateliers collectifs du nid ont lieu dans les locaux suivants :

- CCAS des Sables d'Olonne (ancienne mairie d'Olonne sur Mer) : 49, rue des Sables - 85340 LES-SABLES-D'OLONNE (Ancienne mairie d'Olonne-sur-mer)
- Salle Centrale du Centre Médico-Social des Achards : Place Michel Vrignon - 85150 LES ACHARDS

Nous disposons également d'une page facebook :

Le Nid des Aidants 85.

06 29 39 83 09
animationpfr.olonne@lna-sante.com

Contact : Laura BAUDRIT



Le nid des Aidants 85

Un lieu unique
Ateliers gratuits
Participation libre
Inscription
obligatoire



Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

Les associations

Le Groupement des Parkinsoniens

vous propose des groupes de parole et des ateliers piscine.

→ **Contact et renseignements :**

M^{me} Arlette Richard : 06 31 99 54 22

France Parkinson

vous propose des ateliers de Sophrologie et une écoute téléphonique.

→ **Contact et renseignements :**

M. Parsy : 06 71 73 99 79

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 29 39 83 09**

N'hésitez pas à nous contacter !



06 29 39 83 09
animationpfr.olonne@lna-sante.com

Contact : Laura BAUDRIT



Le nid des Aidants 85

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

Les ateliers

« Sophr'O Nid »

Sophrologie avec Manuella GUIBERT.

Une bulle d'oxygène et de bien-être (prévoir une tenue confortable, un tapis, un coussin, une couverture selon vos besoins).

Atelier ouvert aux aidants uniquement.

« Gym'O Nid »

Gymnastique douce avec SIEL BLEU.

Vous pouvez y participer en compagnie de votre proche (prévoir une tenue confortable)..

« Art'O Nid »

Art-thérapie avec Françoise GREAU.

Exprimez vos émotions grâce aux arts.

Atelier ouvert aux aidants uniquement.

« Socio-esthétic'O Nid »

Socio-esthétique avec Charlotte MICHAUD.

Prenez soin de vous et profitez d'un moment de détente !

Atelier ouvert aux aidants uniquement.

« Auto-massage'O Nid »

Auto-massage avec Isabelle VINCENT.

Venez soulager vos maux fonctionnels pour retrouver un état de bien-être général.

Atelier ouvert aux aidants uniquement.

« Mém'O Nid »

Ateliers mémoire avec Karine LAGARDERE.

Vous pouvez venir travailler votre mémoire avec votre proche. (Sa présence est obligatoire pour que vous puissiez participer à cet atelier)

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

« Music'O Nid »

Musicothérapie avec Sophie GUILBERT

Un moment de relaxation et d'expression en musique !

Atelier ouvert aux aidants uniquement.

« Convivial'O Nid »

Moment convivial avec Laura et Flavie

Retrouvons-nous pour partager un après-midi convivial autour de jeux de société et d'une collation !

Vous pouvez y participer en compagnie de votre proche.

« Cuisin'O Nid »

Atelier cuisine avec Adeline JAULIN.

Actions préventives auprès des aidants.

Atelier ouvert aux aidants uniquement

Les ateliers d'INFORMATION ET CONSEILS

« Erg'O Nid »

Ergothérapie avec Sybille ROLLET.

Bénéficiez de conseils pour votre quotidien.

Vous pouvez y participer en compagnie de votre proche.

Atelier : « Accompagner autour du repas »

Ateliers avec Sybille ROLLET, ergothérapeute chez « Merci Julie » et Adeline JAULIN, Diététicienne Nutritionniste.

Bénéficiez de conseils pour faciliter les activités autour de l'alimentation.

Conseils en nutrition, sur l'alimentation, l'installation au repas et les aides techniques

Vous pouvez y participer en compagnie de votre proche.

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

Les Bistrots Part'âges

Venez échanger sur des thèmes du quotidien dans un espace convivial !

Divers thèmes vous seront proposés tous les mois et ces temps se dérouleront en présence de la psychologue du Nid des Aidants, Corinne PERRIN et/ou d'intervenants.

- **Ouvert à tous et sans inscription préalable**
- **Horaires : 15h - 17h**
- **Adresse : le lieu vous sera communiqué une semaine avant la date du bistrot part'âges.**

FÉVRIER	Mardi 7 fév.	Comment je m'exprime pour parler à mon entourage de façon constructive ?
MARS	Mardi 7 Mars	L'importance des couleurs dans la vie

SERVICE PRÉVENTION SENIORS LES SABLES D'OLONNE AGGLOMÉRATION
A L'ABORD'ÂGES

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

SOPHR'O Nid

avec **Manuella GUIBERT, Sophrologue**

Atelier réservé uniquement aux aidants.

Les ateliers de sophrologie auront lieu dans les locaux du CCAS des Sables d'Olonne (Ancienne Mairie d'Olonne sur Mer)
49, rue des Sables - 85340 OLONNE SUR MER

JANVIER	Vendredi 13 Janvier	14h15-15h30
	Vendredi 27 Janvier	14h15-15h30
FÉVRIER	Vendredi 10 Février	14h15-15h30
	Vendredi 24 Février	14h15-15h30
MARS	Vendredi 10 Mars	14h15-15h30
	Vendredi 24 Mars	14h15-15h30

Les ateliers de sophrologie auront lieu dans la salle centrale du Centre Médico-Social des Achards, Place Michel Vrignon
85150 LES ACHARDS.

JANVIER	Jeudi 12 Janvier	10h45 - 12h00
	Jeudi 26 Janvier	10h45 - 12h00
FÉVRIER	Jeudi 9 Février	10h45 - 12h00
	Jeudi 23 Février	10h45 - 12h00
MARS	Jeudi 9 Mars	10h45 - 12h00
	Jeudi 23 Mars	10h45 - 12h00

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

GYM'O Nid avec SIEL BLEU

Vous pouvez y participer en compagnie de votre proche.

Les ateliers de gym adaptée auront lieu dans les locaux du CCAS des Sables d'Olonne (Ancienne Mairie d'Olonne sur Mer)
49, rue des Sables - 85340 OLONNE SUR MER

JANVIER	Lundi 16 Janvier	14h30-15h30
	Lundi 30 Janvier	14h30-15h30
FÉVRIER	Lundi 13 Février	14h30-15h30
	Lundi 27 Février	14h30-15h30
MARS	Lundi 13 Mars	14h30-15h30
	Lundi 27 Mars	14h30-15h30

Les ateliers de gym adaptée auront lieu dans la salle centrale du Centre Médico-Social des Achards
Place Michel Vrignon - 85150 LES ACHARDS

JANVIER	Jeudi 5 Janvier	14h30-15h30
	Jeudi 19 Janvier	14h30-15h30
FÉVRIER	Jeudi 2 Février	14h30-15h30
	Jeudi 16 Février	14h30-15h30
MARS	Jeudi 2 Mars	14h30-15h30
	Jeudi 16 Mars	14h30-15h30

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

ART'O Nid avec FRANCOISE GREAU,

Art thérapeute

Atelier réservé uniquement aux aidants

Les ateliers d'Art-Thérapie auront lieu dans les locaux du CCAS des Sables d'Olonne (Ancienne Mairie d'Olonne sur Mer)
49, rue des Sables 85340 OLONNE SUR MER

JANVIER	Mercredi 11 Janvier	14h30 - 16h30
FÉVRIER	Mercredi 1 ^{er} Février	14h30 - 16h30
MARS	Mercredi 1 ^{er} Mars	14h30 - 16h30

SOCIO-ESTHETIC'O Nid

avec CHARLOTTE MICHAUD, Socio-esthéticienne

Atelier réservé uniquement aux aidants

Les ateliers de socio-esthétique auront lieu dans les locaux du CCAS des Sables d'Olonne (Ancienne Mairie d'Olonne sur Mer)
49, rue des Sables 85340 OLONNE SUR MER

JANVIER	Mercredi 18 Janvier	14h30 - 16h30
FÉVRIER	Mercredi 15 Février	14h30 - 16h30
MARS	Mercredi 15 Mars	14h30 - 16h30

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

CONVIVIAL'O Nid

avec LAURA et FLAVIE

Vous pouvez y participer en compagnie de votre proche

Les moments conviviaux auront lieu dans les locaux du CCAS
des Sables d'Olonne (Ancienne Mairie d'Olonne sur Mer)
49, rue des Sables 85340 OLONNE SUR MER

JANVIER	Lundi 9 Janvier*	14h30 - 16h30
FÉVRIER	Lundi 20 Février	14h30 - 16h30

*Présence des différents prestataires pour présentation des ateliers

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

AUTO-MASSAG'O Nid

avec ISABELLE VINCENT, Réflexologue

Atelier réservé uniquement aux aidants

Les ateliers d'auto-massage auront lieu dans les locaux du CCAS des Sables d'Olonne (Ancienne Mairie d'Olonne sur Mer)
49, rue des Sables 85340 OLONNE SUR MER

JANVIER	Mercredi 4 Janvier	14h30 - 15h45
	Mercredi 25 Janvier	14h30 - 15h45
FÉVRIER	Mercredi 8 Février	14h30 - 15h45
	Mercredi 22 Février	14h30 - 15h45
MARS	Mercredi 29 Mars	14h30 - 15h45

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

MEM'O Nid

avec **KARINE LAGARDERE**, Atelier mémoire

Ouvert à votre proche (sa présence est obligatoire pour que vous puissiez participer à cet atelier)

Les ateliers Mémoire auront lieu dans les locaux du CCAS des Sables d'Olonne (Ancienne Mairie d'Olonne sur Mer)
49, rue des Sables 85340 OLONNE SUR MER

JANVIER	Mardi 3 Janvier	10h15 - 11h45
	Mardi 17 Janvier	10h15 - 11h45
	Mardi 31 Janvier	10h15 - 11h45

FÉVRIER	Mercredi 15 Février	10h15 - 11h45
---------	---------------------	---------------

MARS	Lundi 6 Mars	10h15 - 11h45
	Mardi 28 Mars	10h15 - 11h45

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

MUSIC'O Nid

avec **SOPHIE GUILBERT**, Musicothérapeute

Atelier réservé uniquement aux aidants

Les ateliers de musicothérapie auront lieu dans les locaux du CCAS des Sables d'Olonne (Ancienne Mairie d'Olonne sur Mer)
49, rue des Sables 85340 OLONNE SUR MER

Objectifs de l'atelier :

- Se relaxer par le chant (détente physique et psychique)
- Améliorer l'écoute
- Favoriser l'expression et partager des émotions
- Voyager à travers les époques et les cultures
- Manipuler des instruments

JANVIER	Vendredi 6 Janvier	14h30 - 16h30
FÉVRIER	Vendredi 3 Février	14h30 - 16h30
MARS	Vendredi 3 Mars	14h30 - 16h30

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

CUISIN'O Nid

avec **ADELIN JAULIN**, Diététicienne Nutritionniste

Atelier réservé uniquement aux aidants

Les ateliers cuisine auront lieu dans les locaux du CCAS
des Sables d'Olonne (Ancienne Mairie d'Olonne sur Mer)
49, rue des Sables 85340 OLONNE SUR MER

Objectifs de l'atelier :

- Favoriser la convivialité et la participation active et volontaire.
- Conjuguer simplicité à préparer et plaisir à déguster.
- Axer la démarche sur la notion de plaisir, de bien-être et de prendre soin de soi.
- Valoriser chacun de ses compétences, connaissances et savoir-faire en partageant « trucs et astuces ».

FÉVRIER

Mardi 14 Février

9h30 - 11h30

Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

Atelier : « ACCOMPAGNER AUTOUR DU REPAS »

Avec **SYBILE ROLLET**, Ergothérapeute chez « Merci Julie »
et **ADELINE JAULIN**, Diététicienne Nutritionniste

Vous pouvez y participer en compagnie de votre proche

Les ateliers « Accompagner autour du repas » auront lieu dans les locaux
du CCAS des Sables d'Olonne (Ancienne Mairie d'Olonne sur Mer)
49,rue des Sables 85340 OLONNE SUR MER

JANVIER

Lundi 16 Janvier

10h00 - 11h30



Participez à l'atelier « Accompagner autour du repas »
pour faciliter les activités autour de l'alimentation grâce une
diététicienne et une ergothérapeute !

Conseils en nutrition et
sur l'alimentation

Conseils sur l'installation au
repas et les aides techniques



Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

ERG'O Nid

avec SYBILE ROLLET

Ergothérapeute chez « Merci Julie »

Vous pouvez y participer en compagnie de votre proche

Les ateliers d'ergothérapie auront lieu dans les locaux du CCAS des Sables d'Olonne (Ancienne Mairie d'Olonne sur Mer)
49, rue des Sables 85340 OLONNE SUR MER

FÉVRIER

Mardi 21 Février

10h30 - 12h



Participez à l'atelier « ergo »
pour partager votre expérience et trouver des solutions
adaptées grâce aux conseils d'une ergothérapeute !



Les Ateliers du Nid

"Se retrouver et se ressourcer"

PROGRAMME

JANVIER
FÉVRIER
MARS
2023



ACCOMPAGNEMENT ET RÉPIT DES AIDANTS

Laura BAUDRIT

Animatrice PFAR Littoral

06 29 39 83 09

animationpfr.olonne@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

