

Bonjour,

Nous espérons que vous avez été épargnés des caprices du vent.

Pour se donner du baume au cœur face à cette nature désolée, rien de tel que de se projeter dans les fêtes de fin d'année. Parfums de cannelle et d'épices planent déjà sur la Plateforme pour vous réconforter.

BISTROT MEMOIRE



A la médiathèque de Pontivy Séances de 15h à 17h

Que vous ayez des troubles de la mémoire, que vous soyez l'aidant.e d'une personne malade ou simplement une personne intéressée par le concept, le Bistrot Mémoire est fait pour vous.

Le Bistrot Mémoire est un lieu d'accueil et d'accompagnement des personnes vivant avec des troubles de la mémoire ainsi que de leurs aidants, proches et professionnels.

C'est un lieu ouvert à tous permettant de se rencontrer, s'exprimer, dialoguer librement, partager ses interrogations et ses difficultés dans un climat de détente et de convivialité sans inscription préalable.

Une psychologue et l'une de ses collègues de la plateforme de répit sont toujours présentes. Le dispositif est gratuit, les consommations sont offertes par la plateforme de répit.

Nos prochains thèmes

07 décembre : Offrir du Bonheur, idées cadeau fait-maison

2024

25 janvier : Bonne année ! Bonnes nouvelles !

22 février : Les traditions qui jalonnent l'année

28 mars : Tour d'horizon de l'aromathérapie

Sorties Culturelles

Le **vendredi 13 Octobre**, Après avoir dégusté un repas de crêpes à Campénéac, nous sommes allés découvrir les légendes de la Forêt de Brocéliande avec le Parcours-spectacle La Porte des secrets à Paimpont.



Prochaine date :

Le **vendredi 15 Décembre**, nous vous proposons de l'exotisme pour vos papilles puis de déambuler dans le marché de Noël de Pontivy.
Inscription obligatoire avant le 8 décembre.

Du temps pour partager son vécu avec d'autres aidants.

∞ Par téléphone

Prochaines dates :

11 décembre

« Rester positif malgré tout »

31 janvier 2024

« Encourager les possibles de notre proche au quotidien »

20 février

« Sentiment d'isolement : se sentir seul dans ce que l'on vit »

à 14h30

(Les ateliers Connect'Aidants ont été imaginés par Avec Nos Proches)



Groupe de Paroles à Bréhan

14h30/16h30 (sur inscription, 8 personnes maximum)

12 mars : « Être un super aidant : Mythe ou réalité ? »

26 mars : « Mes stratégies au quotidien : gestion du stress, aide, organisation, penser à soi, etc. »

« Action de soutien, d'accompagnement et de prévention des proches aidants »

Sophrologie



Des ateliers de Sophrologie pour les aidants familiaux vous sont proposés à partir du

Vendredi 8 Décembre de 14h30 à 16h00 pour la première séance puis 15h30 les suivantes

Ou Samedi 9 Décembre de 10h30 à 12h00 pour la première séance puis 11h30 les suivantes

Ces ateliers sont destinés aux proches aidants : conjoints, concubins, ascendants, descendants, frères, sœurs, neveux de personnes souffrant de maladies chroniques invalidantes âgées de plus de 60 ans et vivant à domicile (diabète, hépatites, cancer, maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer ou apparentée, SIDA, rhumatismes, sclérose en plaques, maladies 'rares' ou orphelines...).

But des séances : « **Etre mieux pour mieux accompagner l'autre** »

Inscription obligatoire au 02.97.38.80.06 (places limitées)



Halte répit

3H d'accompagnement de groupe pour votre proche, ce qui vous laisse du temps.

Les prochains thèmes et dates :

En avant pour Noël

- Lundi 11 décembre – Loudéac
- Mardi 12 décembre – Le Sourn

2024

Comment éliminer après les fêtes ? Remettons-nous en marche pour la nouvelle année !

- Lundi 15 janvier 2024 – Loudéac
- Mardi 16 janvier 2024 – Le Sourn

Crêpes ou galettes ?

- Lundi 12 février – Loudéac
- Mardi 13 février – Le Sourn

En avant au printemps, en arrière en hiver...

- Lundi 18 mars – Loudéac
- Mardi 19 mars – Le Sourn

Atelier bricolage de Noël



Lors des Haltes Répit d'octobre et novembre, nous avons proposé un atelier « Bricolons en « AVENT » » afin que chaque participant reparte avec son calendrier de l'AVENT.

Pour cela, chacun a pu fabriquer et décorer des petites boîtes pour 24 moments de BONHEUR à partager avant NOEL.

Chacune d'elle renferme un message positif et 2 chocolats.

Le défi est de réussir à attendre le 1^{er} décembre pour découvrir le 1^{er} message et savourer la petite douceur !



Prévisionnel 2024

Dates Connect'aidants

8 avril
29 mai
25 juin
15 juillet

Journées d'information aux aidants
les 12 & 19 avril
à l'EHPAD Kermaria à Plumelin

Dates Bistrot Mémoire

(Espace Kénééré Pontivy)

25 janvier
22 février
28 mars
18 avril
23 mai
20 juin
11 juillet

Dates Sorties culturelles

9 février – 24 mai – 28 juin

Dates Haltes répit

Loudéac, les
lundis :

15 janvier
12 février
18 mars
8 avril
13 mai
17 juin
1^{er} juillet

Le Sourn, les
mardis :

16 janvier
13 février
19 mars
9 avril
14 mai
18 juin
2 juillet