



**Programme 2024**

**Cap sur les actions collectives**

## Socio-esthétique

8 places



Accordez-vous un moment de répit et de partage par des activités soin et bien-être.

L'activité a pour but de favoriser « le soin de soi » comme une des priorités de vie de la personne aidante par un temps dédié. L'auto-soins vous permettra d'acquérir des outils et astuces pour intégrer des temps de répit au quotidien.



### La Roche-sur-Yon

- Samedi 14 septembre
- Samedi 5 octobre
- Samedi 9 novembre
- Samedi 7 décembre

*Centre de formation  
Expersona*

*2 rue de Jules Verne  
10h à 11h30 : activités  
(accueil des aidés  
de 9h45 à 11h45)*

### Challans

- Jeudi 12 septembre
- Jeudi 3 octobre
- Jeudi 7 novembre
- Jeudi 5 décembre

*Maison Départementale des  
Solidarités et de la Famille  
(MDSF)*

*11 Rue Emilio Segré  
14h30 à 16h : activités  
(accueil des aidés  
de 14h15 à 16h15)*

### Les Herbiers

- Vendredi 13 septembre
- Vendredi 4 octobre
- Vendredi 8 novembre
- Vendredi 6 décembre

*Locaux ADMR  
45 rue de Clisson  
14h30 à 16h: activités  
(accueil des aidés de  
14h15 à 16h15)*

Les actions collectives sont gratuites, assurées par des professionnels qualifiés et diplômés !!

## Sophrologie

8 places



Grâce à la Sophrologie et ses outils, vous apprendrez à vivre votre quotidien avec calme, sérénité et bienveillance. Chaque séance comporte plusieurs exercices utilisables au quotidien pour accompagner à la gestion du stress et à la régulation émotionnelle. Chaque séance est une étape dans un programme d'apprentissage progressif.



## La Roche-sur-Yon

- Lundi 9 septembre
- Lundi 7 octobre
- Lundi 4 novembre
- Lundi 2 décembre

*Centre de formation Expersona*

*2 rue de Jules Verne*


*14h30 à 15h30 :*

*activités (accueil des aidés de 14h15 à 16h)*

Les actions collectives sont gratuites, assurées par des professionnels qualifiés et diplômés !!

## Atelier partage de ressources « entr'aidants »

8 places



Dans un cadre sécurisé et bienveillant, le groupe d'échange entre pairs

aidants permet de partager son savoir expérientiel.

L'objectif est d'offrir à chaque aidant un lieu de rencontre, d'échanges, de partage et de soutien, qui permet de se libérer par l'expression verbale. La confiance, le respect de la parole et la convivialité sont les maîtres mots !



## La Roche-sur-Yon

- **Mardi 10 septembre**  
« C'est la rentrée : bonjour charge mentale et épuisement »
- **Mardi 8 octobre**  
« Vivre avec le handicap : nos ressources comme des colliers de perles »
- **Mardi 5 novembre**  
« Le répit mais pas que : vacances et loisirs adaptés, partages de trucs et astuces »
- **Mardi 17 décembre**  
« Nos résolutions 2025 : étoile du changement et définition de son objectif »

*APF France Handicap  
20, place Viollet Le Duc  
17h00 – 19h00 : activités  
(accueil des aidés de 16h45 à 19h15)*

## Challans

- **Mercredi 11 septembre**  
« C'est la rentrée : bonjour charge mentale et épuisement »
- **jeudi 10 octobre**  
« Vivre avec le handicap : nos ressources comme des colliers de perles »
- **Mercredi 6 novembre**  
« Le répit mais pas que : vacances et loisirs adaptés, partages de trucs et astuces »
- **Mercredi 18 décembre**  
« Nos résolutions 2025 : étoile du changement et définition de son objectif »

*Le nid partagé  
3, rue de la redoute  
17h00 à 19h00 : activités  
(accueil des aidés de 16h45 à 19h15)*

Les actions collectives sont gratuites, assurées par des professionnels qualifiés et diplômés !!

## Garder le Cap ... la boîte à outil TDAH

8 places



Destiné aux parents et proches d'enfants et d'adultes porteurs de TDAH, cet atelier amène à la réflexion autour du besoin des personnes au quotidien. Véritable atelier ressources pour les aidants qui permet de mieux repérer et comprendre, s'approprier des outils pour faciliter votre quotidien, avoir des ressources pour vous soutenir dans vos questionnements.



## La Roche-sur-Yon

- Samedi 12 octobre « Relevons nos défis pour des relations saines »
- Samedi 16 Novembre « Pourquoi son cerveau lui joue des tours, comprendre pour mieux accompagner »
- Samedi 14 décembre « Comment l'aider à canaliser son impulsivité ? »
- Samedi 18 janvier « Et si on parlait conflit ? Colère, gestion des émotions »
- Samedi 1er Mars « Trucs et astuces pour une meilleure mémorisation et collaboration avec l'école »

*APF France Handicap  
20, place Viollet Le Duc  
10h00 à 12h00 : activités  
(accueil des aidés de 9h45 à 12h15)*

Les actions collectives sont gratuites, assurées par des professionnels qualifiés et diplômés !!

La prise en charge des personnes en situations de handicap que vous accompagnez au quotidien peut être proposée sur les lieux des activités collectives, encadrée par le service Bulle d'Air (gratuit) !!



## INSCRIPTIONS :

Par Téléphone : 0 805 03 00 68

Par mail : [plateforme@caprepit.com](mailto:plateforme@caprepit.com)

Sur le site internet :

<https://www.ai-dants-vendee.fr/cap-repit/mouilleron-le-captif>