

# La plateforme de répit

## Un soutien à votre domicile :

S'adresse à l'entourage familial, s'occupant d'une personne âgée à domicile, souffrant de troubles de la mémoire et/ou en perte d'autonomie sur les cantons de **Douarnenez**, **Pont-Croix** et des communes du **Porzay**.

## Ses objectifs :

Offrir du temps libéré aux aidants.

Ecouter, soutenir et informer le couple aidant-aidé.

Participer à la conservation des capacités de la personne âgée.

## Ses missions :

- **présences à domicile :**

sur rendez-vous auprès de la personne âgée, en remplacement de l'aidant, sur des durées et des fréquences personnalisées

- **temps de convivialité :**

sorties, goûters

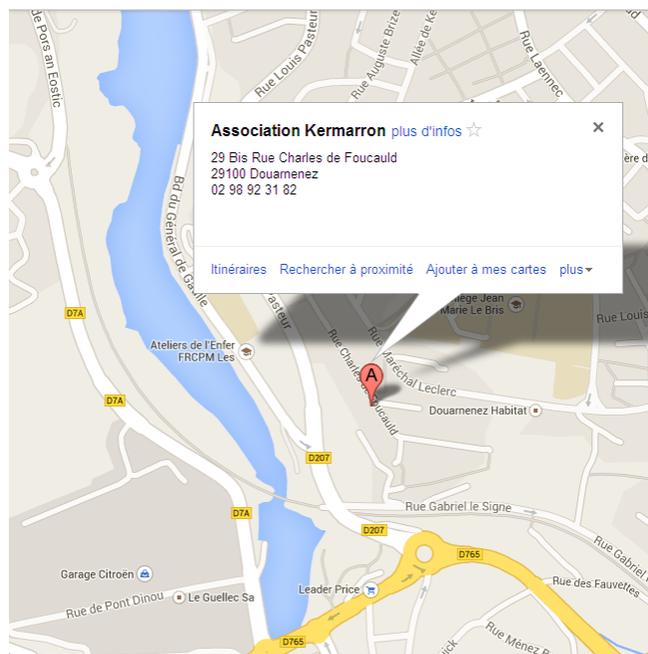
- **entretiens individuels :**

soutien psychologique, temps d'information des aidants familiaux

## Comment la solliciter ?

Sur demande directe de la personne aidante et/ou de la personne âgée souffrante.

# Accès



# Contacts

## Plateforme de Répit et d'accompagnement

☎ 06 80 11 82 85

## Association Mémoires vagabondes

☎ Nadine Lecoursonnais : 06 64 40 07 59

☎ Anne Marie Fressard : 02 98 74 01 72

☎ Armelle Diquelou : 06 73 36 41 45

☎ Alain Liébot : 02 98 74 21 41

☎ Jean-Yves Guinard : 02 98 74 16 84

☎ Patrick Basset : 06 81 44 23 05

**Maison solidaire :** 02 98 92 31 82



Centre Hospitalier  
Michel Mazéas  
DOUARNENEZ

Mémoires vagabondes  
du Pays de Douarnenez



Plateforme de répit  
et d'accompagnement

# Les Lundis des Mémoires vagabondes



1<sup>er</sup> semestre 2020

Lieu d'écoute, d'échanges,  
d'information et de détente  
pour les personnes souffrant de  
troubles de la mémoire, et pour  
les proches qui les entourent au  
quotidien

Venez nous rejoindre, poussez  
la porte,  
Vous serez toujours bien  
accueillis, dans l'anonymat et la  
confidentialité

Vous vivez au quotidien des difficultés de mémorisation liées ou non à une maladie diagnostiquée,

Vous accompagnez un proche dans cette situation

Vous souhaitez partager un moment de convivialité et d'échange,

**Alors n'hésitez pas  
à pousser la porte !**

**Et venez partager un café aux  
rencontres du lundi !**

Vous y trouverez :

- des **mots simples** pour mieux comprendre les difficultés
- des **échanges** pour partager nos expériences
- de la **convivialité** pour ne pas s'enfermer dans la solitude, pour dialoguer autour d'un thème choisi ensemble, pour mieux lutter sans se sentir seul face aux problèmes du quotidien
- des **informations** sur des sujets décidés ensemble
- des **exercices** pour entraîner sa logique, son raisonnement et sa mémoire
- des **sorties**, des **goûters**, des **repas** préparés ensemble dans la bonne humeur et en **chansons**

**Un lundi par mois. Rejoignez-nous à la  
maison solidaire de Kermarron.**

## PROGRAMME 1ER SEMESTRE 2020

Dates	Thèmes	Intervenants	Dates	Thèmes	Intervenants
Lundi 6 Janvier	Défense et illustration de la langue douarneniste	Jean Pencalet	Lundi 20 Avril	PERSONNE DE CONFIANCE Directives anticipées	Hubert Thieumel
Lundi 20 Janvier	Récréations et groupe de parole	Armelle et Alain Aurélie et Jean-Yves	Lundi 4 Mai	Documentaire sur la langue bretonne de Pierrick Guinard	Commentaires de Fanch Le Henaff
Lundi 3 Février	Soliha	Julie ergothérapeute  Rozenn chargée de prévention	Lundi 18 Mai	Les oiseaux marins	Yvon Lorgouilloux Bretagne Vivante
Lundi 17 Février	Bagoucoz anciens bateaux de pêche de Douarnenez	Jean Claude Bourdon	Lundi 8 Juin	Outils de bien être au quotidien	Hélène Tourat Sophrologie Yoga du rire
Lundi 2 Mars	Petites histoires des Gras	Françoise Le Lec	Lundi 22 Juin	Pique - nique	à ESQUIBIEN
Lundi 16 Mars	Vues du bord de terre	Bernard Moulin			
Lundi 30 Mars	Récréations et Groupe de parole	Armelle Alain et Aurélie Jean-Yves			