



Programme 2025

Avril / Mai / Juin

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 répits au quotidien. **La socio-coiffure viendra compléter la socio-esthétique une fois par trimestre**



La Roche-sur-Yon

- Samedi 26 avril
- Samedi 24 mai
- Samedi 14 juin *Socio-coiffure*

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

Challans

- Jeudi 24 avril
- Jeudi 22 mai
- Jeudi 12 juin *Socio-coiffure*

*Le nid partagé
3, rue de la redoute
14h30 à 16h : activités
(accueil des aidés
de 14h15 à 16h15)*

Les Herbiers

- Vendredi 25 avril
- Vendredi 23 mai
- Vendredi 13 juin *Socio-coiffure*

*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 28 avril
- Lundi 19 mai
- Lundi 23 juin

*APF France Handicap
20, place Viollet Le Duc
14h30 à 15h30 : activités
(accueil des aidés
de 14h15 à 16h)*

Challans

Nouveauté 2025

- Lundi 5 mai
- Lundi 16 juin

*Maison Départementale
des
Solidarités et de la Famille
(MDSF)
11 Rue Emilio Segré
14h30 à 15h30 : activités
(accueil des aidés
de 14h15 à 16h)*

Les Herbiers

Nouveauté 2025

- Lundi 12 mai
- Lundi 2 juin

*Locaux ADMR
45 rue de Clisson 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 22 avril
- Mardi 20 mai
- Mardi 17 juin

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

Challans

- Mercredi 23 avril
- Mercredi 21 mai
- Mercredi 18 juin

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

Givrand

Coex /

Saint Révérend

*Nous contacter
pour plus
d'informations*

Nouveauté 2025

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

Atelier d'écriture

8 places



Dans un cadre sécurisé et bienveillant, Participez à la création d'un recueil de textes grâce au parcours d'écriture proposé par notre intervenante ! Un parcours progressif pour amener les participants à faire connaissance et à prendre confiance en leur créativité, leurs expressions artistiques ! Participez à la création d'un ouvrage réalisé à partir de vos témoignages !!



La Roche-sur-Yon

Nouveauté 2025

- Mercredi 9 avril
- Mercredi 23 avril
- Mercredi 14 mai
- Mercredi 28 mai
- Mercredi 11 juin
- Mercredi 25 juin

Cap Répit

50, rue Jacques Yves Cousteau –
Batiment F – 85 0000 LA ROCHE SUR
YON
16H30 - 18H30

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

Formations aidants



Cap Répit, en collaboration avec APF France Handicap et RePairs Aidants, vous propose un catalogue de formation sur mesure en fonction de vos besoins et des sujets que vous rencontrez tout au long de votre vie !
Parlons-en, formons-nous !!



Les aides et les droits des aidants : comment les trouver, comment s'y retrouver ?

Jeudi 27 février 9h00 – 17h00 La Roche sur yon

Etre aidant familial ! les répercussions familiales et sociales

Avril à Fontenay-Le-Comte (date et lieu nous consulter)

Prendre soin de soi

Juin La Roche-Sur-Yon (date et lieu nous consulter)

Etre aidant aux différentes étapes de la vie : à chaque étape, de nouvelles interrogations !

- Octobre aux Herbiers (date et lieu nous consulter)
- Novembre à la Roche-Sur-Yon (date et lieu nous consulter)

Prise en charge financière : Déjeuners, frais de déplacements, frais d'hébergements, programmes d'animations à la journée pour les personnes en situation de handicap, ...

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 : 06 35 32 64 12

Par mail : plateforme@caprepit.com

Sur le site internet :

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