



Programme 2025

Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

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 socio-coiffure viendra compléter la socio-esthétique une fois par trimestre**



La Roche-sur-Yon

- Samedi 20 septembre
- Samedi 11 octobre
- Samedi 15 novembre
- Samedi 13 décembre

Socio-coiffure

*Centre de formation
Expersona*

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

Challans

- Jeudi 18 septembre
- Jeudi 9 octobre
- Jeudi 13 novembre
- Jeudi 11 décembre

Socio-coiffure

*Le nid partagé
3, rue de la redoute
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

- Mardi 30 septembre
- Mardi 14 octobre
- Mardi 25 novembre
- Mardi 9 décembre

*Cap Répit : 50, rue Jacques Yves
Cousteau - Batiment F
14h30 à 15h30 : activités
(accueil des aidés
de 14h15 à 16h)*

Challans

Nouveauté 2025

- Mardi 23 septembre
- Mardi 7 octobre
- Mardi 18 novembre
- Mardi 16 décembre

*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 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 7 octobre
- Mardi 18 novembre
- Mardi 16 décembre

Centre de formation

Expersona

2 rue de Jules Verne

17h15 – 19h15 : activités

**(accueil des aidés de 17h00
à 19h30)**

Challans

- Mercredi 8 octobre
- Mercredi 19 novembre
- Mercredi 17 décembre

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 !!

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 !!



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

- LES HERBIERS : 26 septembre de 9h00 à 17h00 à l'ADMR, 45 rue de Clisson
- LA ROCHE SUR YON : 12 novembre de 9H00 à 17H00 à Cap Répit, 50 rue Jacques Yves Cousteau - Bâtiment F

Formation aux Premiers Secours en Santé Mentale (Formateur accrédité PSSM)

- LA ROCHE SUR YON : 20 et 21 novembre de 9H00 à 17H00 à Cap Répit, 50 rue Jacques Yves Cousteau - Bâtiment F

**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 !!

Permanences



Echanger sur votre situation, vous soutenir dans les démarches administratives, vous conseiller, ...Pour mieux vous accompagner, nous vous proposons des permanences territoriales une fois par mois (hors vacances scolaire). Nous restons disponibles sur nos bureaux de La Roche Sur Yon.



Sur rendez-vous !!!
0 805 03 00 68
plateforme@caprepit.com

A Fontenay-Le-Comte, 15 rue de la Sablière de 9h30 à 16h30 (dates en attentes de confirmation)

- Mardi 23 septembre
- Mardi 16 octobre
- Mardi 20 novembre
- Mardi 16 décembre

A Challans au Nid partagé, 3 rue de la Redoute de 9h à 17h

- Jeudi 18 septembre
- Jeudi 9 octobre
- Jeudi 13 novembre
- Jeudi 11 décembre

Aux Herbiers Château Gaillard, 5 rue du Château Gaillard (1er étage) de 9h30 à 16h30

- Jeudi 11 septembre
- Jeudi 2 octobre
- Jeudi 6 novembre
- Jeudi 4 décembre

Les Sables d'Olonne (à venir)

Evènements



Cap Répit, en collaboration avec de nombreux partenaires, à partir des besoins des aidants et des professionnels, s'associe à des temps forts. Dans le cadre de la mission centre ressources, des réunions d'informations ou évènements sont régulièrement mis en place.



Journée Nationale des Aidants 2025 (Cap Répit, Bulle d'air, APF France handicap)

- Samedi 4 octobre 12h00 – 18h00 au jardin des familles (centre de formations Expersona LA ROCHE SUR YON)

Diffusion "Mon inséparable" et Cin'échange avec Cap Répit, Cap Parent, APF France Handicap

- Vendredi 28 novembre 20h30 – 23h30 au cinéma d'Aizenay (Cin'étoile)

Petit déjeuner "Parlons en" à Challans

- Samedi 20 septembre 9h00-12h00 au nid partagé
- Samedi 6 décembre 9h00 – 12h00 au nid partagé

Forum santé et Handicap Les Herbiers - Parc des expositions - Entrée Libre

- Samedi 27 septembre

Forum Handisoins 85 : thématique sur le rôle et la place de l'aidant

- Mercredi 3 décembre à partir de 16H, à la Chambre de Commerce et d'Industrie de La Roche sur Yon

Et bien d'autres ...

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>