

**Liste des communes
couvertes par le Réseau
d'Aide aux Aidants**

Plestin-les-Grèves,
Ploumilliau, Trédrez-
Locquémeau, Saint-Michel-en-
-Grève, Trémel, Tréduder,
Plouaret, Trégrom, Le Vieux
Marché, Plouzélambre,
Ploubezre, Lanvellec, Plufur,
Plougras, Loguivy-Plougras,
Plounérin, Plounévez-
Moëdec.



→ Vous êtes une personne âgée
ou un aidant

→ vous avez besoin d'informations
sur les dispositifs locaux per-
mettant de mieux vivre à domicile,
sur les actions proposées dont
vous pourriez bénéficier.

→ Vous recherchez écoute, convi-
vialité, soutien...

Claudine THOMAS, coordinatrice
du réseau d'aide aux aidants du
territoire est à votre écoute les
lundis et mardis de 8H30 à 18H

Réseau d'Aide aux Aidants
Maison des services, Place Park An Dour
22310 Plestin-les-Grèves

Téléphone 06 45 41 45 20
Messagerie : territoireplestin.reseauaaa@gmail.com

Réseau d'Aide aux Aidants du canton de Plestin-les- Grèves

Réseau créé à l'initiative des EHPAD et des
CCAS de Plestin-les-Grèves, Ploumilliau,
Plouaret, et des services d'aide et de soins à
domicile.

Dispositif financé par la conférence des financeurs.





Afin de permettre le maintien à domicile de la personne âgée...

Pour mieux accompagner son proche malade au domicile....

Nous vous proposons un certain nombre d'actions qui pourront vous permettre de continuer à générer du lien social, participer à des temps de loisirs ou encore de soutien si vous êtes en situation d'aidant.

Le calendrier des actions est disponible à la Maison des services de Plestin-les-Grèves, dans les mairies du canton...

Les actions proposées

Bistrot mémoire - Kafe Marvailhoù

Mardi après midi , tous les 15 jours, en alternance à Saint-Michel-en Grève (café le Petit Saint Michel) et Plouaret (bar de l'Express)

Pour un moment convivial , de rencontre, de dialogue, de loisir, d'information pour les personnes vivant avec des troubles de la mémoire et leur proche aidant.

Visites de convivialité à domicile

Deux jeunes en service civique vous proposent un temps convivial à votre domicile pour une balade, un jeu, un café....

Actions collectives / culturelles

Le temps d'un goûter, avec une animation, ou pour une sortie à visée culturelle (visite, spectacle...)

Marche douce

Pour sortir de chez soi, faire un peu d'exercice, créer du lien social et « papoter » entre marcheurs (balade adaptée au rythme des personnes).
Départ 10h30, parking de Kergall , Plestin-les-Grèves

Atelier de sophrologie, groupes de parole

Des ateliers sont proposés aux aidants. Prendre soin de soi afin de mieux prendre soin de l'autre.

La Parenthèse, groupe se réunissant mensuellement et faisant suite à la participation aux ateliers (sophrologie et groupe de parole)

Actions gratuites