Vous accompagnez régulièrement un proche en situation de handicap ?

SOUTIEN AUX AIDANTS

ATELIERS COLLECTIFS

PROGRAMME AUTOMNE 2026

PROPOSÉ PAR LA PLATEFORME DE RÉPIT HANDICAP

GRATUIT SUR INSCRIPTION !

Choisissez votre format !

- Entre aidant·es
- En famille
- En binôme aidant-aidé

Pour participer, contacter Muriel Philipp
au 06.33.69.68.61
ou à m.philipp@admr22.org

La Plateforme de répit handicap des Côtes d'Armor propose un programme d'ateliers pour prendre soin de soi. Que vous aidiez un enfant, un adulte ou un senior en situation de handicap, ces sorties gratuites vous sont destinées.

Plusieurs formats proposés :

- **Entre aidant·es :** pour se ressourcer et se détendre. Nos professionnel·les animent une activité avec votre aidé pendant la durée de l'atelier.
- **En famille :** des sorties avec d'autres familles, soutenues par nos professionnel·les, pour partager et vous détendre avec votre proche-aidé et les autres membres de votre famille.
- **En binôme aidant-aidé :** des moments partagés avec votre proche-aidé.

POUR PARTICIPER

Pour tous les ateliers, inscription obligatoire en contactant Muriel Philipp :

06.33.69.68.61 ou m.philipp@admr22.org

Merci de préciser : nom, prénom, adresse, téléphone, choix des activités et profil du handicap de l'aidé.
Une réponse vous sera transmise par email pour validation.

INFORMATIONS IMPORTANTES

- Les inscriptions sont obligatoires pour chaque séance avant le 16/09/26.
- Il est impératif lors de l'inscription, de nous préciser si vous souhaitez que votre proche soit accompagné par les référentes de la plateforme Répit durant votre activité.
- Lors de forte demande pour une activité, une priorité sera donnée aux aidants n'ayant pas encore eu accès à l'activité.
- Toute annulation non justifiée 48h avant l'activité entrainera une annulation aux autres inscriptions.
- La participation aux sorties implique l'acceptation des conditions de participation et de la décharge de responsabilité signée par chaque participant.

Attention : La plateforme Répit, en qualité d'organisateur, décline toute responsabilité en cas d'accident, de dommage corporel ou matériel survenant au public lors de l'événement, sauf disposition légale contraire. Chaque participant demeure responsable de sa sécurité et de ses effets personnels.

La plateforme de répit handicap est un dispositif porté par Handi-Cap 22.
En savoir plus : www.handicap22.org

ENTRE AIDANT·ES

accompagnement de votre proche-aidé pendant la durée de l'atelier

Jeudi 10 septembre et Jeudi 8 octobre de 14h à 16h

Groupe de parole animé par une psychologue à Ploufragan

Hôtel inclusif Les Voisins à Ploufragan

Vendredi 25 septembre, Vendredi 2 octobre et Vendredi 9 octobre de 14h à 16h

Cycle Art thérapie & nature à Lamballe

Proposition de créer son journal créatif : mon espace d'expression mêlant écriture, dessins, collages, peinture... A proximité de la nature vous pourrez expérimenter la marche lente, le land art, le modelage et bien d'autres surprises ! Activité favorable au lâcher prise, détente, partage et relâchement.

Rendez-vous à 13h45 à la Salle municipale de Meslin

Jeudi 24 septembre de 10h30 à 15h30

Journée détente / Forum de la mer à Trégastel *- Secteur Lannion*

Complexe aquatique unique d'eau de mer à 29° dans un site exceptionnel, situé sur la plage du Coz-Pors à Trégastel. Venez profiter de la beauté du site et de la vue imprenable sur la mer, avec la promesse de vivre un réel moment de détente et de bien-être. *Ensuite, nous partagerons un pique-nique convivial en bord de mer.*

Rendez-vous à 10h30 devant l'aquarium de Trégastel

Pour les aidés : visite de l'Aquarium Trégastel.
A prévoir ! Pique-nique et jeux de plage pour les aidés.
Maillots de bains, serviettes, bonnets pour les aidants.

Jeudi 15 octobre de 14h à 16h

Conférence-atelier "Et si on parlait du TDAH de nos enfants ?"

animé par Mme Sophie MONFORT, psychopédagogue spécialisée

En partenariat avec le PHARE à Plérin

Rendez-vous à 14h au Centre social Le Phare à Plérin

Jeudi 29 octobre de 10h à 14h

"Les fées des bois" (réservé aux femmes)

En partenariat avec le service de la réussite éducative de la Ville de Saint-Brieuc.

Marion de la Forest School "Ouvrez La Cage aux oiseaux", vous propose une journée entre femmes, pour créer avec ses mains, son cœur et tisser des liens avec les autres et la nature. Cet atelier mêle apprentissage de savoir-faire, créativité, temps de ralentissement et expression personnelle, dans l'esprit d'une journée en lien avec la nature et le féminin.
Pour le repas du midi : chacune amène sa spécialité culinaire salée ou sucrée à partager.

Rendez-vous à 10h à la Forest School à Langueux

A prévoir ! Un plat à partager pour le midi.

EN FAMILLE

Mercredi 16 sept. de 14h à 16h, Mercredi 30 sept. de 10h à 12h et Jeudi 22 oct. de 14h à 16h

Médiation par l'animal avec Marie de "La tribu de Charli" à la ferme pédagogique *- Secteur Dinan*

Accueil, soin et éveil aux vivants.
A prévoir ! Tenue adaptée : si possible pantalons et chaussures fermées. Vous pouvez apporter du pain sec pour la soupe des cochons !

Les petits bottés aux Champs-Géraux

Mercredi 28 octobre de 10h à 12h

Bulle verte à la Forest School

Atelier pédagogie par la Nature : un temps de reconnexion à Soi, aux autres, à la nature. Au programme : bricolage buissonnier, exploration libre, allumage du feu, gouter préparé sur le feu.

Rendez-vous à 10h à la Forest School à Langueux

Mardi 20 octobre de 10h30 à 16h

Aquarium de Saint-Malo

Découvrez le Grand Aquarium de Saint-Malo, avec plus de 10 000 animaux et de 600 espèces, à travers des univers variés comme les abysses ou la Méditerranée.
A prévoir ! Tenue adaptée, pique-nique et gouter et sac à dos avec nécessaire pour la journée.

Rendez-vous à 10h à l'Aquarium de Saint-Malo

Mercredi 21 octobre de 14h à 16h30

Animations Semaine du goût

En partenariat avec le pôle ressource de l'APF

Atelier cuisine et dégustation, et partages.

Rendez-vous à 13h45 à l'hôtel inclusif Les Voisins à Ploufragan

Vendredi 30 octobre de 10h30 à 12h

Vivarium de Kerdanet *- Secteur Chatelaudren-Plouagat*

Un refuge associatif dédié aux reptiles et amphibiens du monde entier, hébergeant environ 200 tortues ainsi que d'autres espèces exotiques et locales.

Rendez-vous à 10h30 au Vivarium de Kerdanet

6 OCT. Journée nationale des aidant·es

PROGRAMMATION SPÉCIALE À VENIR !

AIDANT·ES ET AIDÉS

Mercredi 9 septembre de 14h à 16h

Commission des aidants "Et si on parlait du programme des ateliers à venir ?" à Kids Park à Langueux

Un temps d'échanges pour dresser le bilan de l'été et d'imaginer ensemble les perspectives des actions à venir.

Rendez-vous à 14h à l'entrée de la structure Kids Park à Langueux