

# Les Entr'Aidants

Des activités pour les proches aidants des personnes âgées vivant à leur domicile ou accueillies en EHPAD

Ateliers gratuits  
Inscription obligatoire  
(Places limitées)

**Vous accompagnez un proche vivant à votre domicile ou accueilli en EHPAD.**

**Votre rôle est essentiel et il est important de penser à vous !**

L'Association AVIHE propose des ateliers « à la carte » organisés dans différents EHPAD de votre territoire.

- ✓ Prendre soin de vous et vous ressourcer
- ✓ Echanger et rencontrer d'autres familles
- ✓ Découvrir des astuces et des nouvelles pratiques

**Vous pouvez choisir les activités que vous souhaitez découvrir, Il suffit de vous inscrire à l'aide du bulletin d'inscription au verso.**

**Parcourez le programme et venez nombreux !**



accompagner la **vieillesse** et le **handicap ensemble** [www.avihe.fr](http://www.avihe.fr)  
L'Association regroupe 32 EHPAD pour conduire des projets communs aux services des personnes âgées ou en situation de handicap et de leurs proches

Action financée par



# Les Entr'Aidants

## Coupon réponse

### 1 ► Je remplis le bulletin d'inscription

NOM et Prénom :

Adresse :

Code postal :

Téléphone :

Adresse mail :

NOM et Prénom de votre proche :

Lien de parenté (conjoint, enfant...) :

Lieu de vie du proche :

*Vous serez recontacté(e) pour confirmer votre inscription aux activités choisies et pour évoquer ensemble d'éventuelles solutions de transport si besoin (co-voiturage avec d'autres participants).*

*Certaines activités sont organisées par un cycle et vous engagent pour plusieurs séances. Ces données sont destinées à la bonne organisation des activités. Elles resteront confidentielles.*

### 2 ► Je mets une croix pour chaque activité que je souhaite faire. Plusieurs choix sont possibles et plusieurs lieux sont proposés pour la même activité

**Groupe de Paroles**



Echanger avec d'autres familles dans une ambiance conviviale. Animation par une psychologue.

**Sophro'Balades**



Se retrouver pour partager des découvertes en plein air tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

**Gym Douce & Yoga Détente**



De la gym douce avec des temps d'expression corporelle et des postures de yoga, sur fond musical pour ressentir du plaisir en bougeant, se sentir mieux dans son corps et partager avec d'autres personnes.

**Conseils & Astuces**  
pour prévenir les chutes et pour les activités du quotidien



Apprendre en s'amusant des gestes et des techniques pour se sentir bien dans sa vie quotidienne et pour rester en forme.

PONTAUMUR

CHARENSAT

MONTAIGUT EN COMBRAILLE

**Sophrologie**



Découvrir et pratiquer une méthode simple et adaptée aux besoins de chacun et pouvoir ensuite utiliser la sophrologie de façon autonome pour mieux vivre sa situation au quotidien.

PONTGIBAUD

SAINT GERVAIS D'AUVERGNE

### 3 ► J'envoie ce bulletin à l'AVIHE

- Soit par courrier à : AVIHE 2, rue de la Cheire 63450 ST AMANT TALLENDE
- Soit par mail : [lesentraidants.avihe@gmail.com](mailto:lesentraidants.avihe@gmail.com)
- Soit en le remettant à l'EHPAD qui le transmettra à l'AVIHE

Pour toute question, contactez Marilyne au 04 73 39 02 03

# Les Entr'Aidants

## Programme 2022

### Groupe de Paroles



Echanger avec d'autres familles dans une ambiance conviviale. Animation par une psychologue.

#### Cycle de 4 séances de 2h

Lieu : EHPAD Maison St Jean Baptiste  
Le Bourg

63410 LOUBEYRAT

Dates et horaires : Samedi de 10 à 12h

- Samedi 25 juin
- Samedi 10 septembre
- Samedi 22 octobre
- Samedi 03 décembre

Animé par :

Sylvia LEMAIRE Psychologue

### Gym Douce & Yoga Détente



De la gym douce avec des temps d'expression corporelle et des postures de yoga, sur fond musical pour ressentir du plaisir en bougeant, se sentir mieux dans son corps et partager avec d'autres personnes.

#### Cycle de 6 séances de 1h

Lieu : EHPAD Pays de Menat  
Les Chomettes

63 560 MENAT

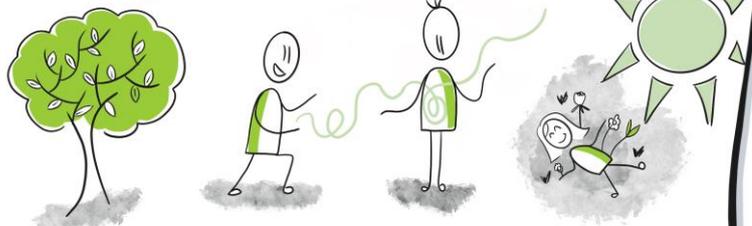
Dates et horaires : de 15h30 à 16h30

- Jeudi 30 juin
- Mardi 5 / Mardi 12 / Mardi 19 et Mardi 26 juillet
- Mardi 2 août

Animé par :

Delphine OUDJOURI

### Sophro'Balades



Se retrouver pour partager des découvertes en plein air tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

#### Des sophro'balades de 2h

Lieux, dates et horaires :

- Vendredi 17 juin de 9h30 à 11h30 :  
ST GERVAIS D'Auvergne Etang Philippe
- Vendredi 22 juillet de 9h30 à 11h30 :  
LOUBEYRAT Forêt de Châtel Guyon
- Vendredi 12 août de 9h30 à 11h30  
MONTAIGUT EN COMBRAILLE
- Vendredi 2 septembre de 9h30 à 11h30 :  
PONTAUMUR les Gorges du Sioulet
- Vendredi 14 octobre de 14h à 16h :  
CHARENSAT Etang de Chevalet
- Jeudi 27 octobre de 14h à 16h :  
PONTGIBAUD Le Cheire
- Jeudi 17 novembre de 14h à 16h00 :  
BIOLLET Temple bouddhiste

Animé par :

Patricia SKRZYPCZAK, Sophrologue

**3 lieux au choix - Cycle de 4 séances de 2h**  
**Ateliers animés par Justine WROBEL et Delphine BANCEL Ergothérapeutes**



**A CHARENSAT**

**Lieu :** EHPAD Les mésanges bleues  
Le Bourg  
**63640 CHARENSAT**

**Dates et horaires :** de 14h à 16h

- Mardi 27 septembre
- Mardi 11 octobre
- Mardi 25 octobre
- Mardi 22 novembre

**A MONTAIGUT EN COMBRAILLE**

**Lieu :** EHPAD Docteur Jean-Paul Toucas  
10 rue Saint Roch  
**63700 MONTAIGUT EN COMBRAILLE**

**Dates et horaires :** de 9h15 à 11h15

- Lundi 26 septembre
- Lundi 24 octobre
- Mardi 15 novembre
- Mardi 29 novembre

**A PONTAUMUR**

**Lieu :** EHPAD Les Roches  
7 rue Montaigne  
**63380 PONTAUMUR**

**Dates et horaires :** de 10h à 12h

- Mardi 28 juin
- Mardi 26 juillet
- Mardi 23 août
- Mardi 20 septembre

**2 lieux au choix - Cycle de 5 séances de 2h**  
**Ateliers animés par Patricia SKRZYPCZAK,**  
**Sophrologue**



**A SAINT GERVAIS D'Auvergne**

**Lieu :** EHPAD Résidence Maurice Savy  
Rue Etienne Maison  
**63390 SAINT GERVAIS D'Auvergne**

**Dates et horaires :**

- Vendredi 3 juin de 9h30 à 11h30
- Vendredi 17 juin de 14h à 16h
- Vendredi 1er juillet de 14h à 16h
- Vendredi 22 juillet de 14h à 16h
- Vendredi 12 août de 14h à 16h

**A PONTGIBAUD**

**Lieu :** EHPAD Le relais de Poste  
Rue du commerce  
**63230 PONTGIBAUD**

**Dates et horaires :**

- Vendredi 2 septembre de 14h à 16h
- Lundi 26 septembre de 14h à 16h
- Vendredi 14 octobre de 9h30 à 11h30
- Jeudi 27 octobre de 9h30 à 11h30
- Jeudi 17 novembre de 9h30 à 11h30