

L'AGENDA DU MOIS

**Pour toutes les rencontres/ateliers/sorties :
gratuit, transport possible, sauf indication contraire
Inscription obligatoire au 07-50-65-60-72**

La parole aux aidants "en soirée"

Mardi 29 avril - 18 h 30 - Manzat

Proches aidants



La Plateforme d'Accompagnement et de Répit propose une rencontre ouverte aux proches aidants sur un horaire adapté aux proches aidants en activité, et ouvert à tous. L'occasion de s'exprimer sur le quotidien, son vécu d'aidant, et aussi d'avoir des informations sur les dispositifs existants, l'accompagnement administratif ou encore la gestion des troubles dus à la maladie.

Sortie Resto Bowling

Mardi 29 avril - 12 heures

Proche aidant
accompagné ou non de
la personne malade

Vous l'avez demandée ? La voilà de retour, la sortie resto bowling. Rendez-vous à midi pour un repas partagé, suivi de parties endiablées de dézinguages de quilles. Au programme gourmandise et bonne humeur !

25 € par personne



Atelier adapté autour de la danse

Jedi 3 avril à 14 heures - Saint Gervais d'Auvergne

Personnes malades



En compagnie de Geneviève, ergothérapeute, pour un moment de lâcher prise, d'activité physique et de plaisir.

Ateliers d'activités adaptées par secteur

Mercredi 9 et 30 avril à 14 heures - Lapeyrouse

Lundi 14 avril à 14 heures - Youx

Jedi 17 avril à 14 heures - Pontgibaud

Mardi 22 avril à 14 heures - Giat

Lundi 28 avril à 14 heures - Loubeyrat

Personnes malades

Accueil des personnes malades au sein d'un groupe d'activités, jeux, discussions, activité physique adaptée, relaxation, sorties, visites, etc ...





LES NOUVEAUTÉS 2025



Activité physique adaptée

Mardi 1er avril - 14 heures - Manzat

Lundi 7 avril - 14 heures - Pontaumur

Personnes malades

Les groupes d'accueil des personnes malades par secteur s'étoffent avec **une nouvelle activité animée par des professionnels de l'activité physique adaptée, Océane et Louane de GE Sports 63.**

- Favoriser le bien-être physique et mental grâce à des activités adaptées.
- Travail de l'équilibre et prévention des chutes
- Renforcer les liens sociaux et lutter contre l'isolement.
- Se retrouver dans un cadre sécurisé et bienveillant.



Sophro'Aidants

Jeudi 10 et 24 avril à 14 heures - Saint Gervais d'Auvergne

Proches aidants

Des **séances de sophrologie animées par Patricia Revardeau** pour trouver en vous les ressources nécessaires et accompagner au mieux votre proche ; pour préserver votre santé mentale et votre bien-être psychologique. Elle se poursuivront jusqu'en décembre.

Un accueil des personnes malades est possible en parallèle sur un atelier d'activité.

Dates prévues à ce jour les jeudis à 14 heures : 13 et 27 mars ; 10 et 24 avril ; 15 et 22 mai ; 5 et 19 juin ; 10 et 24 juillet



Totale Détente

Massages et méditation de pleine conscience

Proche aidant accompagné de la personne malade

Inscrivez-vous sur ce projet unique dédié à la détente et au ressourcement.

En participant vous bénéficierez avec votre proche **d'un massage en duo à votre domicile sur 3 mois**, ainsi que de **séances collectives avec Agathe Feoux, instructrice MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction / Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience) , pour explorer la pleine conscience, prendre soin de soi et apprendre à se traiter avec plus de douceur.



- Les séances collectives se dérouleront sur les Ancizes Comps au troisième trimestre 2025.
- Un atelier de relaxation en parallèle accueillera votre proche pendant vos séances.
- Le transport est possible.
- L'ensemble du projet est gratuit.
- Le nombre de places est limité.



VOS BESOINS, NOS SOLUTIONS

Absence de l'aidant : accompagnement de la personne malade au domicile- Possibilité de relais plusieurs heures de suite - 7 € de l'heure

Nous sommes contraints à partir de mars 2024, suite à des demandes trop nombreuses au vu du budget alloué, d'attribuer des heures de répit seulement en cas d'absence de l'aidant pour rendez-vous médical.

Stimulation, socialisation personnes malades : ateliers d'activités en collectif par secteurs ; ludothèque, prêt gratuit de jeux, de tablettes numériques adaptées et accompagnement à l'utilisation pour le proche aidant ou les intervenants à domicile.

Détente, bien-être : séances de massage-détente et de soins détente à domicile pour les proches aidants et les personnes malades - 8 € la séance ; sorties, visites, balades.

Écoute, échanges : accompagnement psychologique individualisé, groupes entre aidants, visites à domicile.

Conseils pratiques : informations sur la maladie, les aides, les services à domicile du territoire, conseils administratifs, formation informatique.

Informations, formations : bibliothèque, brochures spécialisées. Le prêt est gratuit.



Vos interlocutrices

Marie-Ange Nénot
Coordinatrice

Anne Sophie Sibille
Assistante de soins

Pour se rencontrer :

Accueil à notre local :
Maison des Aidants en Combrailles
6 rue Mercière
63390 Saint Gervais d'Auvergne

Sur rendez-vous au local ou à domicile :

Tel. 07.50.65.60.72

Mail : repit@combrailles.com