

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

Mardi 11 mars - 14 h 15 - Pontaumur

Lundi 24 mars - 14 h 15 - Youx



La Plateforme d'Accompagnement et de Répit propose une rencontre ouverte aux proches aidants. 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.

Un atelier d'accueil des personnes malades est organisé en parallèle.

Proches aidants

Repas au restaurant et visite de la ferme

"La spiruline des Volcans"

Mardi 25 mars - 12 h - Lapeyrouse

Rendez-vous à midi au restaurant le Bruges pour un repas partagé. Suivi de la visite guidée de la ferme "La Spiruline des Volcans", une production paysanne auvergnate d'une cyanobactérie aux multiples bienfaits à découvrir.

25 € par personne

Proche aidant
accompagné ou non de
la personne malade



Atelier adapté autour de la danse

Lundi 17 mars 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

Jeudi 6 mars à 14 heures - Loubeyrat

Mercredi 12 mars à 14 heures - Lapeyrouse

Personnes malades

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





LES NOUVEAUTÉS



Activité physique adaptée

Mardi 11 mars - 14 heures - Pontaumur

Lundi 24 mars - 14 heures - Youx

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 13 et 27 mars à 14 heures - Les Ancizes Comps

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