

L'AGENDA DU MOIS

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

Activité physique adaptée

Mardi 8 juillet - 14 heures - Manzat

Mardi 17 juillet - 14 heures - Manzat

Lundi 28 juillet - 14 heures - Pontaumur



Personnes malades



Les groupes d'accueil des personnes malades par secteur s'étoffent avec **une 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.

Ateliers d'activités adaptées par secteur

Mardi 15 juillet - 14 heures - Giat

Mardi 22 juillet - 14 heures - Pontgibaud

Mercredi 9 et 23 juillet - 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 ...



Sophro'Aidants

Jeudi 10 et 24 juillet - 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. Elles se poursuivront jusqu'en décembre.

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

Atelier adapté autour de la danse

Lundi 7 juillet - 14 heures - Saint Gervais d'Auvergne

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

Animation d'Aude Planchon, danse-thérapeute.

Personnes malades



Sortie à Saint Nectaire

Mardi 29 juillet - 10 heures

10 h : Départ et route vers Saint Nectaire

12 h : Déjeuner à l'auberge "La Grange d'Alphonse" pause gourmande dans le cadre exceptionnel de cette ancienne grange couverte de chaume ! Dégustation de la spécialité la Phonsounette : des pommes de terre au saint-nectaire fondu, accompagnées d'une délicieuse saucisse au chou grillée

Proche aidant
accompagné ou pas de
la personne malade



14 h 30 : Visite des "Mystères de Farges" Voyagez au fil des siècles à travers quatre grottes, d'anciennes habitations troglodytiques, creusées il y a plus de 1000 ans...

Suivez le guide au cœur des grottes et dégustez, dans notre cave, le saint-nectaire fermier après quelques semaines d'affinage. Poursuivez à travers ces anciennes habitations troglodytiques médiévales à la découverte de leur histoire mystérieuse...

Partagez le Secret de l'abbé Dubois pendant la Révolution française grâce à la lanterne magique. Émerveillez-vous en découvrant le Trésor de Vignet, un diaporama de photographies en stéréoscopie (en relief) du début du XXe siècle.

Tarif par personne 30 euros.

La parole aux aidants "en soirée"

Mardi 8 juillet - 18 h 30 - Pontgibaud

Mardi 22 juillet - 18 h 30 - Manzat

Proches aidants

La Maison des Aidants en Combrailles 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.



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.



VOS BESOINS, NOS SOLUTIONS

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

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