

N°25- FÉVRIER 2023

# MAISON DES AIDANTS EN COMBRAILLES

UNE PUBLICATION DE LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE  
REPIT DES COMBRAILLES

Pour se rencontrer :

Accueil à notre local :  
Maison des Aidants en  
Combrailles  
2 Place du 8 mai 1945  
63390 Saint Gervais  
d'Auvergne

Sur rendez-vous :  
Tel. 07.50.65.60.72  
Mail : [repite@combrailles.com](mailto:repite@combrailles.com)



## PAROLES D'AIDANTS

### TÉMOIGNAGE

Odile s'occupe de ses deux parents âgés, sa mère souffre d'une maladie neurodégénérative.

"Je ne me suis même pas posée la question, mais c'est devenu étouffant". L'esprit d'Odile devient accaparé par ce quotidien d'"aidante" qui ne dit pas encore son nom : "Dans l'esprit, on a plus que ça", résume t-elle. Et la jeune retraitée développe une angoisse : celle de voir sa fatigue prendre le dessus. "Ce qui me faisait le plus peur, c'était de devenir maltraitante, par des agacements que je ne maîtriserais plus. Ça a été insupportable pour moi d'en prendre conscience, car ce n'est pas ma façon d'être"

Pendant six années, Odile va s'acquitter de sa mission sans la moindre aide extérieure. Une aide qu'elle ne cherchera pas à solliciter, n'étant alors pas consciente d'endosser une charge quotidienne si lourde. Ce que Odile décrit comme une "charge mentale" a des répercussions sur sa santé, troubles du sommeil, angoisses ... Jusqu'au jour où Odile se tourne vers une plateforme d'accompagnement et de répit. "Ça m'a permis de me rendre compte que je n'étais pas toute seule". Elle bénéficie de soutien et des dispositifs mis en place par la PFAR. "Pour moi le plus important, c'est d'en parler à l'extérieur. J'ai réussi à retrouver ma place d'enfant, et pas seulement d'infirmière, de chauffeur..." constate aujourd'hui Odile avec soulagement.

Source : <https://france3-regions.francetvinfo.fr/bretagne/ille-et-vilaine/rennes/temoignage-aidants-familiaux>

# AU FIL DES PAGES

## Les aidants entre solidarités privées et politiques publiques - Jean-Jacques Amyot

Les « aidants », même si la plupart des 11 millions de personnes identifiées comme tels ne se reconnaissent pas dans cette appellation, sont devenus en tout juste vingt ans une force d'intervention visible, omniprésente auprès des publics vulnérables, sans laquelle le secteur médico-social vacillerait à coup sûr.

L'ouvrage propose de les décrypter en prenant en compte la réalité aidants-aidés, la relation nouée entre eux et l'univers professionnel du médico-social, aucun des grands rouages du fonctionnement social n'échappe aux problématiques générées par la question des aidants dont les auteurs rendent compte au plus près de la vie quotidienne grâce à de nombreux témoignages.



# SI ON JOUAIT...

## Times Up

Un jeu aux règles simples et adaptables facilement pour stimuler langage, attention et concentration, il peut se jouer en famille.



**Jeux et livres sont disponibles en prêt gratuitement aux proches aidants.**

**L'équipe de la PFAR peut intervenir pour une explication des adaptations possibles des règles du jeu pour les personnes accompagnées en situation de troubles cognitifs.**

**L'utilisation des jeux lors des interventions des services d'aide à domicile pour les heures de vie sociale peut être une solution adaptée.**

# LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

INSCRIPTIONS AU 07-50-65-60-72

## Groupes d'échanges à thèmes

En partenariat avec le comité local FRANCE PARKINSON

**MARDI 21 FEVRIER 2023 - 17 Heures**

**LES ANCIZES COMPS**

Vous êtes concerné par la maladie de Parkinson ?  
L'équipe de la PFAR et celle du comité local  
France Parkinson vous accompagneront pour  
échanger entre proches aidants et entre  
personnes malades.



**Dispositif destiné aux proches aidants et aux personnes malades**

**Gratuit - Transport possible**

**Inscription obligatoire**

## CRÊPES PARTY MUSICALE

**MARDI 21 FÉVRIER 2023 - 14 Heures**

**LES ANCIZES COMPS**

Un moment très gourmand à partager,  
dans une ambiance musicale ...

**Gratuit - Transport possible.**

**Inscription obligatoire.**



## ***ATELIERS AIDÉS PAR SECTEURS***

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

Gratuit - Transport possible - Durée de l'atelier 2 heures

**GIAT : lundi 6 et 20 février à 14 heures**

**LOUBEYRAT : lundi 13 et 27 février à 14 heures**

**CHAPDES BEAUFORT : Jeudi 9 et 23 février à 14 heures**

**COMBRONDE : jeudi 2 et 16 février à 14 heures**

**MONTAIGUT : mardi 14 et 28 février à 14 heures**



**Merci d'inscrire la personne que vous accompagnez dès que possible.**

## **LES DISPOSITIFS DU MOMENT**

### ***Des réponses adaptées, inscription au 07-50-65-60-72***

- **Accompagnement** de la personne aidée au domicile pendant l'**absence de l'aidant** - Possibilité de relais plusieurs heures de suite - 7 € de l'heure -
- Ateliers individuels d'**activités personnalisées, adaptées et stimulantes** au profit des personnes aidées - gratuit - à domicile
- Ateliers d'**activités** en **collectif** par secteurs pour les personnes accompagnées - gratuit
- Séances de **massage-détente à domicile** - aidants et/ou aidés - si besoin activités proposées à la personne aidée lors du massage de l'aidant - 1 heure - 5 €
- Ateliers **informatique** pour les aidants - gratuit - à domicile
- Accompagnement **psychologique individualisé, conseils pratiques**, informations sur la **maladie**, les **aides**, les **services**
- Des **ressources** : bibliothèque, ludothèque, brochures spécialisées, tablettes numériques adaptées. Le prêt est gratuit, la PFAR vous propose également un accompagnement à l'utilisation.