

MAISON DES AIDANTS EN COMBRAILLES

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

ET SI ON DANSAIT ?

DU PLAISIR MAIS PAS QUE ...

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 : repit@combrailles.com



Au fil des rencontres et des ateliers, nous avons remarqué que la musique et la danse favorisaient la participation, la stimulation et le plaisir aussi bien des personnes aidantes que de leurs proches malades.

De plus, plusieurs études ont démontré son utilité dans la gestion des troubles cognitifs, amélioration de l'humeur, ralentissement du déclin cognitif, stimulation accentuée. En prolongation, la danse possède également de nombreux atouts " participe au renforcement musculaire, fait travailler l'équilibre et la souplesse, favorise la dépense calorique, améliore l'oxygénation des tissus, la capacité respiratoire ou encore le fonctionnement cardiovasculaire..." Son intérêt dans la prévention des chutes est reconnu. Mais son véritable pouvoir, au-delà de ses bienfaits physiques, est aussi sa capacité à connecter le corps et l'esprit.

Pour toutes ces raisons nous proposons ce mois ci un après midi danse aidants aidés et par la suite nous proposerons des ateliers à destination des personnes aidées.

AU FIL DES PAGES

L'Echo, magazine de l'association France Parkinson

L'Écho est une revue trimestrielle couvrant différents aspects de la maladie de Parkinson : recherche, rééducation, vie quotidienne, droits sociaux, témoignages, actions de plaidoyer de l'association et activités des comités.

SI ON JOUAIT...

Quwirkle

Les joueurs marquent des points en construisant des lignes et des colonnes de carreaux de couleur vive qui sont soit toutes de la même couleur ou toutes de la même forme. Aucun doublon autorisé ; créez une ligne de tous les six dans une ligne, et vous marquez un Qwirkle

C'est la combinaison parfaite de compétences et de chance pour que chacun puisse jouer, comprendre et profiter.

Les carreaux en bois durables dans des couleurs vives rendent les couleurs et les formes assorties faciles pour tous les âges.

Jeu facilement adaptable pour stimulation des capacités de concentration, de raisonnement, de logique...

Jeux, magazines, livres et tablettes 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 25 AVRIL 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

APRES MIDI FESTIF AUTOUR DE LA DANSE

MARDI 25 AVRIL 2023 - 14 Heures

LES ANCIZES

Un moment partagé autour de la musique

et de la danse avec un intermède

gourmand

Gratuit- Ouvert à tous- 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

CHARBONNIERES LES VARENNES : lundi 3 et 24 avril à 14 heures

SAINT OURS LES ROCHES : Jeudi 13 et 27 avril à 14 heures

COMBRONDE : jeudi 6 et vendredi 28 avril à 14 heures

MONTAIGUT : mardi 4 et 11 avril 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 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.