

CHARTRE DES DROITS DU PROCHE AIDANT

J'ai le droit...

De prendre soin de moi, cela n'est pas de l'égoïsme.
Ça me donne la capacité de mieux prendre soin de mon proche ;

D'aller chercher de l'aide auprès des autres même si mon proche s'y objecte.
Je sais reconnaître mes limites et mes capacités ;

De continuer de faire des activités qui répondent à mes besoins
et qui n'impliquent pas la personne dont je prends soin ;

De faire tout ce qui est raisonnable pour cette personne
et j'ai le droit de faire quelque chose juste pour moi ;

D'être fâché(e), déprimé(e) et d'exprimer d'autres difficultés occasionnellement ;

De rejeter toute tentative de la part de la personne que j'aide de me manipuler,
consciemment ou non, par la culpabilité ou la dépression ;

De cultiver un respect réciproque dans la relation avec l'autre ;

D'être fier de ce que je suis en train d'accomplir et d'applaudir
le courage que ça m'a pris parfois pour satisfaire les besoins de mon proche.

Pour être en mesure d'apporter une aide authentique et efficace à un proche, prendre soin de soi est indispensable. Pour cela il est important d'exprimer comment vous vivez cette situation, ce que vous ressentez et la nature de vos attentes en matière de soutien et de répit.

Source : Jo Horne, Today's Caregiver

L'AGENDA DU MOIS

Groupes d'échanges à thèmes

En partenariat avec le comité local FRANCE PARKINSON

MARDI 26 SEPTEMBRE 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.

Proches aidants
Personnes malades



Gratuit - Transport possible
Inscription obligatoire

Atelier adapté autour de la danse

Personnes malades



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

Jeudi 28 septembre à 14 heures secteur à définir en fonction des inscriptions

Gratuit - Transport possible
Inscription obligatoire

Ateliers d'activités adaptées par secteur

Personnes malades

LOUBEYRAT : lundi 25 septembre à 14 heures

SAINT GEORGES DE MONS : mardi 5 et 26 septembre à 14 heures

LAPEYROUSE : mercredi 27 septembre à 14 heures

MONTAIGUT : mardi 12 et 19 septembre à 14 heures (atelier en demi groupe)

GIAT : Lundi 4 et 18 septembre à 14 heures (atelier en demi-groupe)



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

Gratuit - Transport possible
Inscription obligatoire

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.

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 à domicile pour les proches aidants et les personnes malades (1 heure, 5 €) ; 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