



# NOUVEAUTÉ ATELIERS APAISEMENT

Un cycle d'ateliers de mars à avril 2024 est proposé aux proches aidants et aux personnes malades.

**10 séances pour les proches aidants : souffler ensemble vers une pause bien-être** avec Isabelle Tullis sophrologue

**10 séances pour les personnes malades : apaisement par le mouvement** avec Isabelle Hadeff Qi Gong thérapeutique

Tarif forfait par personne pour 10 séances 20 € (au lieu de 125 €)

Les séances proches aidants et personnes malades se déroulent sur les mêmes créneaux

Les jeudis de 14 h à 16 h : 21 et 28 mars ; 11 et 25 avril ; 16 et 30 mai ; 6 et 20 juin ; 11 et 18 juillet. Sur la commune des Ancizes Comps - Lieu susceptible de modification selon provenance des personnes inscrites - Transport possible et gratuit.

## L'AGENDA DU MOIS

### Qu'est ce qu'on mange ? Mardi 5 mars 2024 à 12 heures

Proches aidants

Vous ne savez plus quoi faire à manger ? Vous recherchez des idées de repas ? Nous vous proposons un nouveau rendez-vous pour allier l'utile à l'agréable.

Nous nous retrouverons pour un partage de plats, chacun amène sa spécialité que nous pourrons déguster ensemble et échanger autour d'idées de recettes.

*Salle sous le stade - Les Ancizes Comps*



### Groupes d'échanges entre aidants En partenariat avec l'association FRANCE ALZHEIMER 63 Jeudi 7 mars à 14 heures

Proches aidants

Vous accompagnez un proche en situation de troubles cognitifs, souffrant d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée ?

Nous vous proposons une rencontre entre aidants pour s'informer, pour échanger dans un cadre bienveillant.

La personne malade que vous accompagnez peut être accueillie durant ce temps là sur un groupe d'activité en parallèle.

*Les Ancizes-Comps*

## Balade à l'étang Philippe Mardi 12 mars - 14 heures

Proches aidants  
Personnes malades



Retrouvons nous pour une balade sur le bord de l'eau. Un bon moyen d'allier exercice physique et convivialité. Rencontre suivie d'un goûter gourmand.

Tour de l'étang environ 1.4 km.

En cas de mauvais temps, proposition d'activité à l'intérieur.

## Groupes d'échanges à thèmes En partenariat avec le comité local FRANCE PARKINSON Mardi 19 mars à 17 heures

Proches aidants  
Personnes malades

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.

*Les Ancizes Comps*



## Atelier adapté autour de la danse Jeudi 14 mars à 14 heures

Personnes malades



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

*Pontaumur*

## Ateliers d'activités adaptées par secteur

Personnes malades

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

**LOUBEYRAT : lundi 4 et 18 mars à 14 heures**

**LAPEYROUSE : mercredi 6 et 20 mars à 14 heures**

**MONTAIGUT : lundi 11 et 25 mars à 14 heures**

**GIAT : Mardi 26 mars à 14 heures**



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

# 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](mailto:repit@combrailles.com)**