



# L'AGENDA DU MOIS

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

## La parole aux aidants "en soirée"

Mardi 29 avril - 18 h 30 - Manzat

Proches aidants



La Plateforme d'Accompagnement et de Répit 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.

## Sortie Resto Bowling

Mardi 29 avril - 12 heures

Proche aidant  
accompagné ou non de  
la personne malade

Vous l'avez demandée ? La voilà de retour, la sortie resto bowling. Rendez-vous à midi pour un repas partagé, suivi de parties endiablées de dézinguages de quilles. Au programme gourmandise et bonne humeur !

25 € par personne



## Atelier adapté autour de la danse

Judi 3 avril à 14 heures - Saint Gervais d'Auvergne

Personnes malades



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

## Ateliers d'activités adaptées par secteur

Mercredi 9 et 30 avril à 14 heures - Lapeyrouse

Lundi 14 avril à 14 heures - Youx

Judi 17 avril à 14 heures - Pontgibaud

Mardi 22 avril à 14 heures - Giat

Lundi 28 avril à 14 heures - Loubeyrat

Personnes malades

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





# LES NOUVEAUTÉS 2025



## Activité physique adaptée

Mardi 1er avril - 14 heures - Manzat

Lundi 7 avril - 14 heures - Pontaumur

Personnes malades

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



## Sophro'Aidants

Jeudi 10 et 24 avril à 14 heures - Saint Gervais d'Auvergne

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. Elle se poursuivront jusqu'en décembre.

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

**Dates prévues à ce jour les jeudis à 14 heures : 13 et 27 mars ; 10 et 24 avril ; 15 et 22 mai ; 5 et 19 juin ; 10 et 24 juillet**



## 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.



- Les séances collectives se dérouleront sur les Ancizes Comps au troisième trimestre 2025.
- Un atelier de relaxation en parallèle accueillera votre proche pendant vos séances.
- Le transport est possible.
- L'ensemble du projet est gratuit.
- Le nombre de places est limité.



# 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)**