

MAISON DES AIDANTS EN COMBRAILLES

L'INFO MENSUELLE
DE LA PLATEFORME
D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT
DES COMBRAILLES

N°40- MAI 2024

**ATELIERS "APAISEMENT"
POUR LES AIDANTS ET/OU POUR LES
PERSONNES MALADES**

Jeudis 16 et 30 avril

MAIS QUI EST AUDREY ?

Découvrez la dans ce numéro

**SÉANCE CINÉMA
"MA VIE EST UN DÉFI"
1000 KM POUR DÉFIER LE
PARKINSON
Mardi 28 mai**



**ATELIERS PAR SECTEURS POUR LES
PERSONNES MALADES
10 ATELIERS
6 SECTEURS**

MAIS QUI EST AUDREY ?

Et non pas de divan...et si aujourd'hui on inversait les rôles ? Je vais vous parler un peu de moi. Je m'appelle Audrey, je suis psychologue à la Plateforme de Répit depuis décembre 2022. Mon métier me passionne et je souhaite pouvoir aider à ma manière les personnes aidantes ou les personnes présentant des maladies.

Bienvenue dans ma bulle... Pour y entrer veuillez laisser tout préjugé de côté.



Ici, je vous propose un temps d'écoute rien que pour vous, ce temps de parole est totalement confidentiel. Nous pouvons nous rencontrer au sein de mon bureau, à votre domicile ou échanger par téléphone. Quand je le peux je m'adapte à vous pour pouvoir vous rencontrer dans les meilleures conditions. Cette aide ne peut pas vous être imposée et n'est pas obligatoire. Le soutien psychologique est totalement gratuit. Soyez rassurés, une rencontre ne signifie pas d'être aidé et accompagné sur du long terme. Je me rends disponible pour vous aider à vivre les moments un peu plus difficiles et j'adapte le nombre de rencontre à vos besoins.

Contrairement à ce que l'on peut croire je ne vous analyse pas. Je suis uniquement là pour vous accompagner face aux maladies, adapter le quotidien pour éviter les tensions, échanger avec vous sur les difficultés afin de tenter de trouver des solutions ensemble pour vous soulager. Je peux vous soutenir dans votre rôle d'aidant et n'oubliez jamais que vous êtes bien courageux de gérer tout ça au quotidien.

N'hésitez pas à faire le pas si vous en ressentez le besoin.

Audrey Le Béherec 06-47-80-20-59

L'AGENDA DU MOIS

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

Atelier adapté autour de la danse

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

Judi 23 mai à 14 heures à Pontaumur

Personnes malades



Séance cinéma

"Ma vie est un défi"

1000 km pour défier le Parkinson

Mardi 28 mai à 16 h 30

À travers un témoignage poignant et unique, ce film part à l'aventure avec Yves pour nous faire découvrir son histoire et ses 15 ans de combat contre les symptômes du Parkinson qui ont complètement changé sa vie.

Projection suivie d'une rencontre avec Nicolas Boudier-Ducloy, auvergnat qui s'est lancé le défi des 500 kms à pieds contre Parkinson et avec Catherine Michel déléguée du comité local local de L'association France Parkinson

Salle sous le stade - Les Ancizes Comps

Proches aidants
Personnes malades



Ateliers Apaisement

Jeudis 16 et 30 mai 2024 à 14 heures

Proches aidants
Personnes malades



Pour les proches aidants : souffler ensemble vers une pause bien-être

avec Isabelle Tullis sophrologue

Pour les personnes malades : apaisement par le mouvement

avec Isabelle Hadeq 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 jusqu'en juillet.

Les Ancizes Comps

Ateliers d'activités adaptées par secteur

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

LOUBEYRAT : lundi 27 mai à 14 heures

PONTGIBAUD : mardi 7 mai à 14 heures

LAPEYROUSE : mercredi 15 et 29 mai à 14 heures

MONTAIGUT : mardi 21 mai à 14 heures

GIAT : lundi 6, lundi 13, mardi 14 mai à 14 heures, mercredi 22 à 10 h 30 (projet Comb'Images)

Personnes malades



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