

MAISON DES AIDANTS EN COMBRAILLES

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

N°52- MAI 2025

Sophro'Aidants

Jeudi 15 mai

Jeudi 22 mai

Séjour en Lozère

Lundi 26 au mercredi 28 mai

Activités physiques adaptées pour les personnes malades

Mardi 20 mai

Atelier danse adaptée

Mercredi 14 mai

Totale détente massages et méditation

Ateliers d'activités pour les personnes malades

Lundi 5 mai

Mardi 6 mai

Mercredi 7 mai

L'AGENDA DU MOIS

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

Activité physique adaptée

Mardi 20 mai - 14 heures - Manzat

Personnes malades



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



Atelier adapté autour de la danse

Mercredi 14 mai 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

Lundi 5 mai à 14 heures - Youx

Mardi 6 mai à 14 heures - Giat

Mercredi 7 mai à 14 heures - Lapeyrouse



Personnes malades

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



Sophro'Aidants

Jeudi 15 et 22 mai à 14 heures - Les Ancizes Comps

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. Elles se poursuivront jusqu'en décembre.

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

Prochaines dates les jeudis à 14 heures : 5 et 19 juin ; 10 et 24 juillet

SÉJOUR EN LOZERE

Lundi 26 au mercredi 28 mai 2025

Proche aidant
accompagné de la
personne malade

Une parenthèse avec ce séjour de 3 jours et 2 nuits en Lozère.

Au programme :

Séjour au Gite "Le Triboulin" à Peyre en Aubrac, ancienne ferme du XVIIème siècle entièrement rénovée.

Visites : musée de Laguiole ; scénovision de Saint Alban

Deux repas au restaurants

Départ de Saint Gervais 14 heures le lundi 26 mai

Retour à Saint Gervais 17 heures le mercredi 28 mai

Marie-Ange et Anne-Sophie vous accompagnent tout au long du séjour pour faciliter la prise en charge de la personne malade.

Les places sont limitées, ne tardez pas à vous inscrire. Les personnes n'ayant jamais participé à un séjour avec la PFAR seront prioritaires.

Tarif par personne 100 euros tout compris, transport, hébergement, visites, repas.



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