

L'AGENDA DU MOIS

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

Sophro'Aidants

Jeudi 4 et 18 septembre - 14 h - 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.

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



Ateliers d'activités adaptées par secteur

Jeudi 11 septembre - 12 heures - Giat

Lundi 15 septembre - 14 heures - Pontgibaud

Lundi 29 septembre - 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 ...

Atelier adapté autour de la danse

Jeudi 25 septembre - 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.

Animation d'Aude Planchon, danse-thérapeute.



Spectacle de cirque

Mardi 30 septembre - 14 heures - Pontaumur

**Proches Aidants
Personnes malades**



Un spectacle dans la pure tradition du cirque...
Attention les places sont limitées et l'inscription obligatoire.

Sortie à Servant

Mardi 23 septembre - 10 heures

Proches Aidants accompagnés ou
pas de la personne malade

11 h : Balade au plan d'eau

12 h : Déjeuner au restaurant des pêcheurs

14 h : une séance de dans originale à tester !

Tarif 20 euros par personne



DU NOUVEAU SUR LE TERRITOIRE

Le Centre de Ressources Territorial est un nouveau service sur le territoire des Combrailles. Son objectif est de pouvoir permettre de vieillir chez soi le plus longtemps possible. Il est destiné aux personnes âgées de plus de 60 ans ainsi qu'aux aidants.

Il propose différentes aides selon la situation dans laquelle je peux me trouver :

- **Je me sens seul(e)** : le CRT m'oriente vers les différentes activités proposées dans le territoire : des repas partagés, des jeux de sociétés, des ateliers mémoires, de l'activité physique, des balades, des spectacles, ...
- **Je ne peux pas me déplacer, j'ai des questions en lien avec mon maintien à domicile** : le CRT m'aide à trouver des solutions de transports, des rendez-vous médicaux, Et m'oriente vers les partenaires du territoire.
- **Je suis déjà pris en charge par un service (SAAD, SSIAD) mais je rencontre des difficultés pour rester à la maison** : le CRT m'aide à organiser ma vie à domicile, avec des solutions concrètes tels que la coordination des intervenants à domicile, la sécurisation des logements, la continuité du projet de vie, ...
- **Je suis aidant(e)** : le CRT me propose de faire du lien avec les structures du territoire et m'accompagne dans mes démarches.



Contact : Laëtitia GIRONDON

04 73 85 82 08

l.girondon@combrailles.com

VOS BESOINS, NOS SOLUTIONS

Absence de l'aidant (rendez-vous médical) : 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 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