

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 2 et 16 octobre - 14 h - Les Ancizes

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

Mercredi 8 et 29 octobre - 14 heures - Lapeyrouse

Lundi 20 octobre - 14 heures - Loubeyrat

Jeudi 23 octobre - 14 heures - Youx

Vendredi 24 octobre - 14 heures - Condat en Combraille

Lundi 27 octobre - 14 heures - Pontgibaud

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

Lundi 13 octobre - 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.



Fête des aidants

Mardi 21 octobre - 16 heures

Les Ancizes

Le mois d'octobre est l'occasion de mettre à l'honneur les proches aidants.

La Maison des Aidants en Combrailles vous invite à un moment festif avec au programme un concert à 16 heures, suivi d'un apéritif dinatoire à 18 heures.

Proches Aidants accompagnés ou pas de la personne malade



Couple Aidant-Aidé

Bien vivre au quotidien avec une maladie de la mémoire

Le Centre de prévention Agirc-Arrco organise une session d'Ateliers « **Couple Aidant-Aidé, Bien vivre au quotidien avec une maladie de la mémoire** ». L'objectif est de permettre de maintenir une qualité de vie, en aidant le couple à :

- Améliorer les connaissances sur les troubles neuro-cognitifs,
- Éviter l'épuisement du proche,
- Développer des capacités d'adaptation à l'évolution des troubles,
- Préserver le couple aidant-aidé,
- Être capable de faire appel au parcours de soin en fonction de leurs besoins.

Les séances débuteront en décembre 2025 et auront toutes lieu le jeudi, au Centre de Prévention Agirc-Arrco, à Clermont-Ferrand. Elles seront animées (selon les séances) par différents professionnels formés (Psychologue, Médecin, Gériatre, Neuropsychologue, Diététicienne et Ergothérapeute).

Le programme est à destination du couple Aidant-Aidé (la présence des deux, est donc indispensable), dans lequel l'Aidé est atteint d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée* et présente des troubles neurocognitifs légers à modérés. *La maladie à Corps de Lewy, la démence fronto-temporale et les troubles neuro-vasculaires sont des maladies dites apparentées à la Maladie d'Alzheimer)

Séance 1 : Mieux comprendre les troubles pour mieux s'adapter.

Séance 2 : Impact des émotions sur le comportement

Séance 3 : Stress : comment le reconnaître, comment le réguler ?

Séance 4 : Entretenir le bon fonctionnement de sa mémoire

Séance 5 et 6 : Vivons une « journée type » (journée entière, repas inclus)

Séance 7 et 8 : Savoir où trouver de l'aide et continuer à vivre avec la maladie (journée entière, repas)

Joindre la Maison des Aidants au 07-50-65-60-72 si ce programme vous intéresse.

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