



MAISON DES AIDANTS EN COMBRAILLES

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

N°61-FEVRIER 2026

Les bilans de prévention Agirc-Arrco

**Sortie Resto
Karaoké danses
et chansons
Mardi 17 février**

Sophro'aidants

Atelier adapté autour de la danse

Ateliers d'activités pour les personnes malades

Mercredi 11 et 25 février - 14 heures - Lapeyrouse

L'AGENDA DU MOIS

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

Atelier adapté autour de la danse

Lundi 2 février - 14 heures - Saint Gervais d'Auvergne

Personnes malades



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

Ateliers d'activités adaptées par secteur

Mardi 3 et lundi 16 février - 14 heures - Loubeyrat

Personnes malades

Jeudi 12 et 26 février - 14 heures - Les Ancizes

Mardi 10 et 24 février - 14 heures - Giat

Mercredi 11 et 25 février - 14 heures - Lapeyrouse

Lundi 9 et 23 février - 14 heures - Youx

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



Resto karaoké danses et chansons

Mardi 17 février - 12 h -

Proches aidants accompagnés ou pas de la personne malade

Retrouvons nous pour un déjeuner suivi d'une après-midi musicale

12 h : Déjeuner au restaurant "L'hôtel de la Poste" à Pontgibaud

14 h 30 : karaoké, danses et chansons

Tarif par personne : 20 €



Sophro'Aidants

Jeudi 12 et 26 février - 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.

SE RENCONTRER ENTRE AIDANTS

 Vous accompagnez un proche* ? Profitez d'un moment convivial pour échanger et partager vos expériences avec d'autres aidants autour d'un café et en toute simplicité.

Pour nous permettre d'organiser ces rencontres au plus près de vous, merci de manifester votre intérêt au 07-50-65-60-72 ou repit@combrailles.com.

*résidant sur les territoires des Combrailles, souffrant de troubles cognitifs ou d'une maladie neuro-dégénérative (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaques)

BIEN COMMENCER L'ANNÉE AVEC UN BILAN

Les bilans de prévention Agirc-Arrco : pour prendre soin de vous.

Accompagner l'un de ses proches en perte d'autonomie peut être épuisant, physiquement comme moralement. Or, le bien être de votre proche dépend aussi du vôtre. Il est donc important de prendre soin de vous.

Pour vous y aider, les centres de prévention Agirc-Arrco vous proposent de réaliser un bilan de prévention "aidant" dans l'un des 80 lieux de consultation présents partout en France, ou à distance : par téléphone ou en visioconférence. Ces bilans individuels sont réalisés par un médecin et un psychologue. Ils sont gratuits, financés par le régime Agirc-Arrco.

CONTACT:

Centre de Prévention de Clermont-Ferrand

2 rue Pierre Boulanger

63100 CLERMONT-FERRAND

Inscriptions au 04 73 27 87 10

ou par mail : accueil.clermont@centredeprevention.fr

Site : www.centredeprevention.fr

Centre de prévention
● RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco

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.

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