

# MAISON DES AIDANTS EN COMBRAILLES

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

N°46- NOVEMBRE 2024

**Atelier danse adaptée**  
Jeudi 21 novembre

**Sortie Musée**  
**Archéologique de la**  
**Bataille de Gergovie**  
Mardi 26 novembre

**Séances de réflexologie**  
Info partenaire

**Groupes d'échange Parkinson**  
Mardi 5 novembre

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

# L'AGENDA DU MOIS

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

## Groupes d'échanges

**En partenariat avec le comité local FRANCE PARKINSON  
Mardi 5 novembre à 17 h 30 - Les Ancizes Comps**

**Proches aidants  
Personnes malades**

Vous êtes concerné par la maladie de Parkinson ?

L'équipe de la PFAR et celle du comité local France Parkinson vous accompagneront pour échanger entre proches aidants et entre personnes malades.



La participation au groupe nécessite l'adhésion annuelle à l'association France Parkinson (à partir de 24 €)

## Sortie : Musée Archéologique de la Bataille de Gergovie Mardi 26 novembre

**Proche aidant  
accompagné ou non de  
la personne malade**

Sur le mythique Plateau de Gergovie, le Musée Archéologique de la Bataille de Gergovie vous replonge dans l'affrontement qui opposa Vercingétorix à Jules César. Sur plus de 600 m<sup>2</sup> d'exposition vivante et interactive, vestiges, multimédias et reconstitutions s'enchaînent. Prêts pour l'aventure ?

10 heures : visite guidée privative et adaptée du Musée de la bataille de Gergovie

12 h : repas au restaurant Les Jardins de Saulzet

**Transport possible**

**Prix par personne : 35 €**



## Atelier adapté autour de la danse

Jeudi 21 novembre 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

Personnes malades

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

**LOUBEYRAT : lundi 4 novembre à 14 heures**

**CHARBONNIERES LES VIEILLES : mardi 19 novembre à 14 heures**

**PONTGIBAUD : mardi 12 et jeudi 28 novembre à 14 heures**

**YOUX : jeudi 7 novembre à 14 heures**

**GIAT : mardi 5 novembre à 14 heures**

**LAPEYROUSE : mercredi 13 et 27 novembre à 14 heures**



## SÉANCES DE REFLEXOLOGIE



Le CLIC Riom Limagne Combrailles propose des séances de réflexologie individuelles pour les proches aidants (personnes accompagnant un proche malade).

La réflexologie globale est une technique de massages douce et naturelle qui permet de soigner le corps et l'esprit par des mouvements de respiration, de pression et de rotation de la pulpe des doigts, de lissage et d'effleurements. Cette technique permet de rétablir un flux énergétique en agissant sur les organes en lien avec des émotions exprimées par la personne. En massant certaines zones du corps, des messages sont envoyés à travers les terminaisons nerveuses jusqu'au système nerveux central, lequel va rectifier ses actions en libérant des hormones ou des enzymes en rapport avec l'organe stimulé, et stimuler les défenses immunitaires. La personne massée se retrouve dans un état de détente profonde, tout en simulant ou apaisant ses organes pour agir sur le système nerveux dans le but de relancer le processus d'auto-guérison de son organisme.

**3 séances gratuites réservées aux proches aidants et aidés.**

**Inscription obligatoire au CLIC au 04-73-33-17-64 pour prise de rendez-vous.**

**Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à participer et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.**

# 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](mailto:repit@combrailles.com)**