

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 m² 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