

# MAISON DES AIDANTS EN COMBRAILLES

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

N°40 - MAI 2024

**ATELIERS "APAISEMENT" POUR LES AIDANTS ET/OU POUR LES PERSONNES MALADES**

Jeudis 16 et 30 avril

## MAIS QUI EST AUDREY ?

Découvrez la dans ce numéro

**SÉANCE CINÉMA  
"MA VIE EST UN DÉFI"  
1000 KM POUR DÉFIER LE PARKINSON  
Mardi 28 mai**



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

# MAIS QUI EST AUDREY ?

Et non pas de divan...et si aujourd'hui on inversait les rôles ? Je vais vous parler un peu de moi. Je m'appelle Audrey, je suis psychologue à la Plateforme de Répit depuis décembre 2022. Mon métier me passionne et je souhaite pouvoir aider à ma manière les personnes aidantes ou les personnes présentant des maladies.

Bienvenue dans ma bulle... Pour y entrer veuillez laisser tout préjugé de côté.



Ici, je vous propose un temps d'écoute rien que pour vous, ce temps de parole est totalement confidentiel. Nous pouvons nous rencontrer au sein de mon bureau, à votre domicile ou échanger par téléphone. Quand je le peux je m'adapte à vous pour pouvoir vous rencontrer dans les meilleures conditions. Cette aide ne peut pas vous être imposée et n'est pas obligatoire. Le soutien psychologique est totalement gratuit. Soyez rassurés, une rencontre ne signifie pas d'être aidé et accompagné sur du long terme. Je me rends disponible pour vous aider à vivre les moments un peu plus difficiles et j'adapte le nombre de rencontre à vos besoins.

Contrairement à ce que l'on peut croire je ne vous analyse pas. Je suis uniquement là pour vous accompagner face aux maladies, adapter le quotidien pour éviter les tensions, échanger avec vous sur les difficultés afin de tenter de trouver des solutions ensemble pour vous soulager. Je peux vous soutenir dans votre rôle d'aidant et n'oubliez jamais que vous êtes bien courageux de gérer tout ça au quotidien.

N'hésitez pas à faire le pas si vous en ressentez le besoin.

Audrey Le Béherec 06-47-80-20-59

# L'AGENDA DU MOIS

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

## Atelier adapté autour de la danse

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

**Jeudi 23 mai à 14 heures à Pontaumur**

**Personnes malades**



## Séance cinéma

### "Ma vie est un défi"

#### 1000 km pour défier le Parkinson

Mardi 28 mai à 16 h 30

À travers un témoignage poignant et unique, ce film part à l'aventure avec Yves pour nous faire découvrir son histoire et ses 15 ans de combat contre les symptômes du Parkinson qui ont complètement changé sa vie.

Projection suivie d'une rencontre avec Nicolas Boudier-Ducloy, auvergnat qui s'est lancé le défi des 500 kms à pieds contre Parkinson et avec Catherine Michel déléguée du comité local local de L'association France Parkinson

*Salle sous le stade - Les Ancizes Comps*

Proches aidants  
Personnes malades



## Ateliers Apaisement

Jeudis 16 et 30 mai 2024 à 14 heures



**Pour les proches aidants : souffler ensemble vers une pause bien-être**

avec Isabelle Tullis sophrologue

**Pour les personnes malades : apaisement par le mouvement**

avec Isabelle Hadeff Qi Gong thérapeutique

Proches aidants  
Personnes malades

Tarif forfait par personne pour 10 séances 20 € (au lieu de 125 €)

Les séances proches aidants et personnes malades se déroulent sur les mêmes créneaux jusqu'en juillet.

*Les Ancizes Comps*

## Ateliers d'activités adaptées par secteur

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

**LOUBEYRAT : lundi 27 mai à 14 heures**

**PONTGIBAUD : mardi 7 mai à 14 heures**

**LAPEYROUSE : mercredi 15 et 29 mai à 14 heures**

**MONTAIGUT : mardi 21 mai à 14 heures**

**GIAT : lundi 6, lundi 13, mardi 14 mai à 14 heures, mercredi 22 à 10 h 30 ( projet Comb'Images)**

Personnes malades



# 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)**