

MAISON DES AIDANTS EN COMBRAILLES

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

N°60- JANVIER 2026

**En 2026, on continue
d'être là pour vous**

La parole aux aidants

Jeudi 8 janvier

Mardi 20 janvier

Sortie Resto Loto

Jeudi 29 janvier

Atelier adapté autour de la danse

Lundi 5 janvier

**Ateliers d'activités pour les
personnes malades**

10 ateliers

6 secteurs

EN 2026, ON CONTINUE À ÊTRE LÀ POUR VOUS

La Maison des Aidants en Combrailles vous souhaite une belle année 2026,
et en profite pour vous rappeler ses missions et ce qu'elle propose.

La Maison des Aidants est une plateforme d'accompagnement et de répit à destination des proches aidants qui accompagnent à domicile une personne en situation de troubles cognitifs ou de maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaques). L'objectif est de soutenir les aidants dans leur vie quotidienne, et permettre un maintien à domicile dans les meilleures conditions possibles. Vivre avec un proche malade peut devenir épuisant pour l'aidant, entre la gestion des troubles de la personnes, les nombreuses tâches du quotidien, l'incompréhension devant la maladie et le changement du proche.

Être soutenu permet de faciliter le quotidien et de l'envisager plus sereinement.

Les dispositifs proposés sont les suivants, avec d'autres encore à venir tout au long de cette année :

- Pour vous permettre d'avoir un **temps** rien que pour vous ; pour permettre à la personne malade d'avoir une activité **adaptée**, socialement et cognitivement stimulante ; nous proposons des **atelier d'activités par secteur**. Au sein d'un petit groupe, votre proche bénéficiera d'animations adaptées, ludiques et variées. Ce dispositif est entièrement gratuit : transport, animation et goûter.
- Pour vous **détendre** et vous **recentrer**, vous pouvez bénéficier de **massages détentes à domicile**. Table de massage, musique douce et cocon régénérant au tarif de 8 €.
- Pour se **rencontrer** et **échanger** avec d'autres aidants ainsi que des professionnels, des groupes "**La parole aux aidants**" sont organisés régulièrement sur plusieurs secteurs.
- Pour **sortir, créer des liens, se changer les idées**, des sorties destinées aux proches aidants accompagnées ou pas de la personne malade ont lieu mensuellement. Restaurants, visites, balades, avec un transport prévu et une participation aux frais limitée.
- Pour être **accompagné de manière individuelle et au plus près de vos besoins**, vous êtes en relation avec l'équipe qui saura répondre à vos questions sur tous les domaines de votre vie quotidienne et votre relation avec la personne malade. Services du territoire, démarches administratives, problématiques particulières liées aux pathologies de la personne malade (refus des aides, troubles du comportement, difficultés relationnelles, etc...)
- Pour échanger avec un professionnel, l'**accompagnement psychologique** est gratuit et possible à votre domicile, par téléphone, ou dans un lieu neutre.
- Pour **prendre soin de votre santé** avec moins de contrainte, des heures de répit vous sont proposées. En cas de rendez-vous médical, des heures vous sont octroyées pour s'occuper de la personne malade en votre absence. Vous bénéficiez de 5 heures par mois au tarif de 7 € de l'heure.
- Sans oublier les **prêts gratuits de jeux adaptés et de livres spécialisés**.

L'AGENDA DU MOIS

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

Ateliers d'activités adaptées par secteur

Lundi 19 janvier - 14 heures - Loubeyrat

Mardi 6 et 20 janvier - 14 heures - Les Ancizes

Mardi 13 et 27 janvier - 14 heures - Giat

Mercredi 14 et 28 janvier - 14 heures - Lapeyrouse

Jeudi 8 et 22 janvier - 14 heures - Youx

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

Personnes malades



La parole aux aidants

Jeudi 8 janvier - 14 h 15 - Youx

Mardi 20 janvier - 14 h 15 - Les Ancizes

Proches Aidants



La Plateforme d'Accompagnement et de Répit vous propose des rencontres entre aidants, avec l'accueil en parallèle des personnes malades sur un atelier d'activités. Autant d'occasions de s'exprimer sur le quotidien, son vécu d'aidant, et d'avoir des informations sur les dispositifs existants, l'accompagnement administratif ou encore la gestion des troubles dus à la maladie.

Resto Loto

Jeudi 29 janvier - 12 h - Loubeyrat

Pour célébrer ensemble cette nouvelle année, rendez-vous

12 h : Déjeuner au restaurant "La Vallée" à Loubeyrat

14 h 30 : Loto à la salle polyvalente

Tarif par personne : 20 €

**Proches aidants
accompagnés ou pas
de la personne malade**



Atelier adapté autour de la danse

Lundi 5 janvier - 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.

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