

N°62-MARS 2026

Sophro'aidants

Jeudi 5 et 19 mars

Atelier adapté autour de la danse

Lundi 9 et 30 mars

Ateliers d'activités pour les personnes malades

7 ateliers
5 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

Atelier adapté autour de la danse

Projet spécial Comb'Image

Lundi 9 et 30 mars - 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

Lundi 2 et 23 mars - 14 heures - Loubeyrat

Jeudi 5 et 19 mars - 14 heures - Les Ancizes

Mardi 3 mars - 14 heures - Giat

Mercredi 18 mars - 14 heures - Lapeyrouse

Lundi 16 mars - 14 heures - Youx

Personnes malades

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



Spectacle de magie

Mardi 17 mars - 14 h - Saint Gervais d'Auvergne

14 h : Spectacle de Xavier, magicien illusionniste
Suivi d'un gourmandogôter

Tarif par personne : Gratuit



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

Sophro'Aidants

Jeudi 5 et 19 mars - 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.

“Viens on tue le cochon”

Lecture chorale et exposition photos itinérantes

Mardi 31 mars et jeudi 2 avril

Proches aidants
accompagnés ou pas
de la personne malade

« La Maison des Aidants en Combrailles participe dans le cadre du projet Comb'images du Smad des Combrailles, à cette collecte et restitution de souvenirs et d'anecdotes autour de cette tradition.

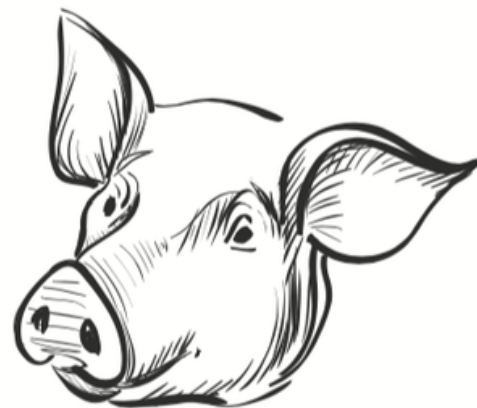
Sur ces 4 rendez-vous, vous pourrez assister à une lecture chorale des témoignages recueillis auprès de bénéficiaires de la Maison des Aidants et de résidents d'Ehpad du territoire et découvrir une exposition photographique de Jodie Way.

Mardi 31 mars - 10 h 30 - Menat - Ehpad les Bords de Sioule

Mardi 31 mars - 14 h 30 - Combronde - Ehpad Les Orchis

Jeudi 2 avril - 10 h 30 - Charensat - Ehpad les Mésanges Bleues

Jeudi 2 avril - 14 h 30 - Pontaumur - Ehpad les Roches



S'INFORMER : 3 CONFÉRENCES SUR LE TERRITOIRE

“TOUT SAVOIR SUR LES DOULEURS CHRONIQUES !”

JEUDI 12 MARS - 14 H - CHARENSAT

Animée par Hélène GRUGEON, psychologue
et Elodie MARTINET, pharmacienne

Sensibilisation sur la prévention des douleurs chroniques,
information sur les mécanismes de la douleur et des
techniques de prise en charge.

“ TOUT SAVOIR SUR LE SOMMEIL ! ”

MARDI 17 MARS - 14 H - MANZAT

Animée par Romane DUCHATEL, psychologue,

Centre de prévention Agirc-Arrco de Clermont-Ferrand

Vous apprendrez à mieux appréhender le fonctionnement et
les modifications normales du sommeil, à les distinguer d'un
trouble chronique et à identifier les solutions pour mieux
prendre soin de vous et de votre sommeil.

“ TOUT SAVOIR SUR LES AVC ! ”

JEUDI 2 AVRIL - 14 H - YOUX

Animée par Eva ALMEIDA, médecin-directeur du

Centre de prévention Agirc-Arrco de Clermont-Ferrand

Par des mesures de prévention, il est possible d'agir sur
certains facteurs de risque. Nous verrons lesquels pour savoir
comment prévenir les AVC, comment les détecter et en
comprendre les symptômes.

INSCRIPTIONS

**Par mail : actionsocialeauvergne@agirc-arrco.fr
OU par téléphone : 04 73 33 17 64 (accueil CLIC)**

Centre de prévention
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
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