

MAISON DES AIDANTS EN COMBRAILLES

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

N°70 - NOVEMBRE 2026

Repas au restaurant suivi d'une représentation théâtrale "Aidants chantés"
Mardi 17 novembre

Sophro'Aidants
Jeudi 19 et 26 novembre

Haut les chœurs !
16 novembre

Retour sur l'anniversaire des 10 ans de la Plateforme

Sortie de fin d'année !
Déjeuner-spectacle au Garden Palace
17 décembre

Ateliers d'activités pour les personnes malades
Mardi 4 et 18 novembre
Lundi 9 novembre - Danse adaptée
Mardi 10 novembre
Jeudi 19 novembre - Cinéma
Jeudi 26 novembre

L'AGENDA DU MOIS

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

Repas au restaurant
Théâtre au cinéma La Viouze : Aidants Chantés
Mardi 17 novembre - 12 h - Les Ancizes Comps

Proches aidants accompagnés ou pas de la personne malade

12 h : Repas au restaurant "Double M" aux Ancizes Comps.
14 h : Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Auvergne, en partenariat avec la Plateforme a le plaisir de vous inviter à un théâtre débat. Dans cette représentation, les Ninou vous embarquent dans leur émission de radio décalée, drôle et touchante, dédiée à celles et ceux qui accompagnent un proche malade, en perte d'autonomie liée à l'âge ou en situation de handicap : les aidants.
Tarif : 10 € si vous venez au restaurant ; si vous participez seulement au spectacle, c'est gratuit.



Haut les chœurs !
Lundi 16 novembre - 14 h

Proches aidants accompagnés ou pas de la personne malade, personne malade seule

Vous aimez chanter sous la douche, ou dans votre voiture ? Nous vous proposons de nous retrouver pour chanter ensemble. De manière simple et décontractée, juste pour le plaisir. Pas besoin de savoir chanter juste.
L'endroit sera déterminé selon les inscriptions que nous recevrons, en faisant en sorte que le lieu soit central.
Une rencontre qui se poursuivra de manière régulière selon les demandes.



Sophro'Aidants
Jeudi 19 novembre - 15 h - Les Ancizes Comps
Jeudi 26 novembre - 14 h - 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.
Un accueil des personnes malades est possible en parallèle sur un atelier d'activité.

Ateliers d'activités adaptées par secteur

Personnes malades

Mardi 4 et 18 novembre : 14 h - Lapeyrouse
Lundi 9 novembre : 14 h - Saint Gervais d'Auvergne - Atelier Danse adaptée
Mardi 10 novembre : 14 h - Condat en Combraille
Jeudi 19 novembre : 15 h - Les Ancizes Comps (Séance cinéma "La Maison de nos rêves")
Jeudi 26 novembre : 14 h - Les Ancizes Comps

Accueil des personnes malades au sein d'un **groupe d'activités,** jeux, discussions, activité physique adaptée, relaxation, sorties, visites, etc ... Ces ateliers remplissent un double objectif : temps de répit pour le proche aidant ; stimulation et socialisation pour la personne malade



Déjeuner spectacle au Garden Palace

Jeudi 17 décembre - Le Crest

Rendez-vous au cabaret pour finir l'année en beauté !
Déjeuner gourmand et spectacle "C'est encore la fête!".
Le transport est **possible** et cette sortie vous est **offerte**.
Le nombre de places est **limité**.
Inscrivez-vous au plus tard le jeudi 3 décembre. ⚠



Proches aidants accompagnés ou pas de la personne malade

RETOUR SUR LES 10 ANS DE LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES COMBRAILLES

C'est à l'occasion de la journée nationale des aidants le 6 octobre, que la Plateforme a fêté son 10ème anniversaire. A son image, simplement, mais chaleureusement.
Lors des discours inauguraux, après l'accueil de Didier Manuby, maire de la commune ; Boris Souchal, président du SMADC a souligné l'importance de la solidarité territoriale, et la solidité des liens créés. Grégory Dolé, directeur de la délégation départementale de l'ARS, a rappelé l'intervention de l'ARS dans le financement de ce type de service.
Marie Ange Nénot, coordinatrice et Anne Sophie Sibille, assistante de soins en gérontologie ont aussi livré leur discours, qui est retranscit ici suite à vos demandes.
Merci à vous tous qui êtes venus célébrer avec nous et qui êtes venus aider à la réussite de cette journée.





Grégory Dolé, directeur de la délégation départementale de l'Agence Régionale de Santé
Boris Souchal, Président du Smad des Combrailles
Didier Manuby, maire des Ancizes Comps

Quand la maladie arrive,
L'aidant est à la dérive.
Son monde s'écroule,
Peu à peu il pédale dans la semoule.

Pourtant il devient le seul pilier
Sur lequel son proche peut s'appuyer.
Sa présence à chaque instant se révèle,
Indispensable, vitale et essentielle.

Comment reconnaître ce mari ou ce père,
Où est passée cette épouse ou cette mère,
Cette vie qu'il aurait imaginée autrement,
Qu'avec de la maladie les tourments.

Alors, il faut réinventer le quotidien,
Accompagner chaque geste, tenir la main,
Supporter parfois l'impensable,
Alors qu'il ne s'en croyait pas capable.

Insidieusement de jour en jour,
Le fardeau devient plus lourd,
Fatigue, agacement, tristesse, isolement,
Des mots qui veulent dire épuisement.

Voilà que ce fragile équilibre vacille,
La patience, le moral la santé se fendille
Passer le relais devient primordial
Au risque que l'aidant se fasse la malle

Et sans aidant, le système s'écroule,
L'hôpital craque et la société coule,
C'est un enjeu de santé publique,
Aider les aidants est un devoir démocratique.

2016 sur le territoire des Combrailles,
Cette prise de conscience deviendra notre bataille.
Créer un service de toutes pièces,
Mission passionnante pleine de promesses.

Intrépides, on s'est lancé dans l'inconnu,
Entourées de partenaires convaincus,
Pour bâtir cette proposition,
Fidèle à nos convictions.

Dans un grand saladier de bienveillance,
Incorporer une bonne quantité de bon sens
Pour créer une boule de confiance,
Saupoudrer de souplesse et de patience.

Étaler largement pour créer du lien,
Laisser reposer autant qu'il y a besoin,
Toujours avoir un œil, même de loin,
Et surtout une oreille pour prendre soin.

Nous avons aussi la chance pour cuisiner
De bénéficier de la plus large des libertés
Que celle de travailler en autonomie
Notre originalité et notre inspiration s'exprimant sans monotonie

Aller au plus près de chacun nous permet
De sillonner de belles routes mille fois empruntées
D'un territoire qui ne nous lassera jamais
Portées par l'envie profonde, de continuer à vous accompagner

10 ans en chiffres :

500 aidants accompagnés
Issus de 84 communes des Combrailles
727 ateliers destinés aux personnes malades
120 sorties aidants-aidés
108 activités aidants
6 séjours de répit
474 massages-détente à domicile
23 419 heures de répit
233 216 kilomètres parcourus
2 agents à 90 %.



Vous pouvez retrouver la vidéo de témoignages des proches aidants que nous accompagnons sur notre page Facebook : Plateforme itinérante d'Accompagnement et de répit des Combrailles ou directement sur ce lien : https://youtu.be/Nl_9BwTRQgE?si=GjBJ1oU9zyL4A40E

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 -
5 heures par mois - 7 € de l'heure

Stimulation, socialisation personnes malades : ateliers d'activités en collectif par secteurs ; ludothèque, 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.

PFAR des Combrailles

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