

N°13- FÉVRIER 2022

MAISON DES AIDANTS EN COMBRAILLES

UNE PUBLICATION DE LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE
REPIT DES COMBRAILLES

ÊTRE ACTIF

DES ACTIVITÉS ADAPTÉES

Pour se rencontrer :

Accueil à notre local :
Maison des Aidants en
Combrailles
2 Place du 8 mai 1945
63390 Saint Gervais
d'Auvergne

Sur rendez-vous :
Tel. 07.50.65.60.72
Mail : repit@combrailles.com



A la plateforme, nous proposons des activités sous différentes formes, individuelles, à domicile, collectives ou en groupe ; et ce, que ce soit à destination des proches aidants ou des personnes qu'ils accompagnent.

L'activité a différentes fonctions, d'abord celle du plaisir. Plaisir de se réaliser, d'avoir des projets, d'être ensemble, d'échanger ... De ce plaisir découle des notions plus concrètes de confiance en soi, de valorisation, de préservation des capacités. Ce qui entraîne, particulièrement chez les personnes accompagnées une diminution du stress, et donc des troubles du comportement. Par ricochet, le proche aidant bénéficie aussi de ces bienfaits, la personne qu'il accompagne étant moins sujette à des angoisses.

De même les activités permettent à l'aidant de pouvoir profiter d'un temps libre pour soi, et de pouvoir bénéficier de pistes pour proposer lui-même des activités avec l'accompagnement de la plateforme.

A venir ce mois ci la proposition d'un nouvel atelier sur la commune de Chapdes-Beaufort.

Bonne lecture

LE DEUIL BLANC

RETOUR SUR LE GROUPE D'ÉCHANGE ENTRE AIDANTS DE JANVIER

Les étapes du deuil sont identifiées dans le deuil blanc. Le choc, lorsque les aidants constatent une baisse des capacités de leur parent. Le déni, quand ils espèrent qu'il n'y ait pas de problèmes cognitifs. La colère, quand ils se fâchent des comportements ou font des reproches. La culpabilité, due à leur attitude précédente, ils ont des remords, culpabilisent des idées négatives d'abandon ou de décès de la personne. La tristesse, car la situation modifie leur mode de vie. Enfin, l'acceptation, ou le refus, de cette situation. Les aidants doivent faire le deuil de la relation telle qu'elle existait auparavant, le deuil des rôles respectifs et des tâches du quotidien qui sont redistribuées. Les aidants perdent une certaine tranquillité d'esprit, ils doivent penser pour deux ; ils doivent aussi faire face à la perte d'un certain sens de la vie qui n'est plus celui que s'imaginaient les aidants avant la maladie.

Toutes ces réactions sont normales et valables. Chacun à sa mesure vit ce deuil, le conjoint qui ne reconnaît plus la personne avec qui il a vécu, les enfants qui doivent faire le deuil anticipé de ce parent, et la personne malade, qui vit aussi le deuil de ses capacités.

Dans ces différents processus, l'important est de pouvoir en parler, échanger, avec d'autres aidants, des professionnels pour être accompagné et soutenu. Le maintien de la vie sociale, des activités, la possibilité de bénéficier de moments de répit, pour s'occuper de soi, et pouvoir ainsi mieux accompagner l'autre, sont des actions primordiales. Chaque aidant à sa mesure, à son rythme, va cheminer dans sa réflexion et dans son acceptation, pour un mieux être qui bénéficiera à tous.

AU FIL DES PAGES

ALZHEIMER, LE DEUIL BLANC - KELTOUM MBIRKO

Entre poèmes et témoignages, Keltoum Mbirko porte une vue d'ensemble sur les symptômes de cette maladie, et sur le vécu de l'entourage. Elle a cotoyé la maladie pendant 10 ans, auprès de ses proches, au Maroc. "Il faut vraiment vivre le quotidien de l'endurance des aidants pour prendre conscience de ce besoin qu'ils ont de raconter le moindre détail des faits vécus, différents d'un jour à l'autre".

En prêt gratuit auprès de la plateforme.





LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

INSCRIPTIONS AU 07-50-65-60-72 OU REPIT@COMBRAILLES.COM

GROUPE D'ÉCHANGE ENTRE AIDANTS

Pour se rencontrer et échanger autour d'intérêts communs, avec les professionnels de la PFAR et de l'ESA, et l'association Aide et Répit, rendez-vous le

**Mardi 15 février à 14 heures
au local de la PFAR à Saint Gervais d'Auvergne**

Nous échangerons à cette occasion autour des problématiques des participants.

Un **groupe d'activités** est mis en place en parallèle pour accueillir les personnes malades. Pour les personnes malades ne pouvant pas se déplacer et ne pouvant pas rester seules, il est possible de nous solliciter pour **organiser la venue d'un intervenant pour s'occuper de la personne en l'absence de l'aidant (inscription rapide recommandée)**.

Une solution de **transport** peut également être proposée.

L'ensemble de ces solutions est **gratuit**.

ATELIERS AIDÉS PAR SECTEUR

A GIAT : Jeudi 3 et 17 février 2022 à 14 heures à la salle de la mairie

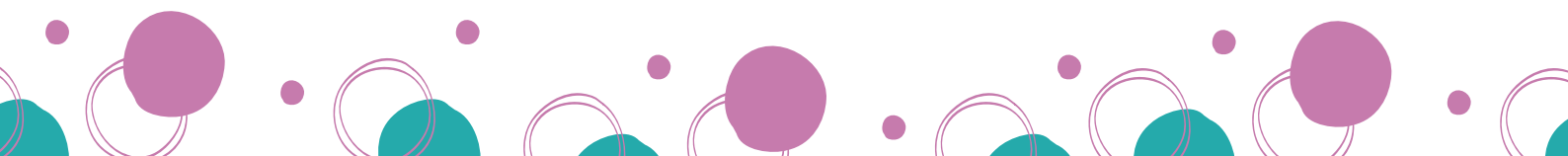
A LOUBEYRAT : Mardi 1er février et, vendredi 11 février 2022 à 14 heures à la salle polyvalente

A CHAPDES BEAUFORT : Lundi 14 et 28 février à 14 heures salle Saint Joseph

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

Gratuit - Transport possible - Durée de l'atelier 2 heures.

Des groupes personnalisés à **domicile** se déroulent également sur les **secteurs de Menat les mardis 8 et 22 février et Lapeyrouse les mercredis 2 et 16 février**, nous contacter pour renseignements et inscription.



POUR JOUER ENSEMBLE

DES JEUX POUR LE PLAISIR ET LA STIMULATION

Enigmania est un jeu dynamique et interactif. Il s'agit de faire deviner un substantif à l'aide de 3 indices se référant à 3 sens différents de ce mot (ou 3 contextes différents d'utilisation). La règle est très libre et modulable. En prêt gratuit à la plateforme.



LES DISPOSITIFS DU MOMENT

DES RÉPONSES ADAPTÉES

INSCRIPTIONS SUR SIMPLE APPEL 07-50-65-60-72



- **Accompagnement** de la personne aidée au domicile pendant **l'absence de l'aidant** - Possibilité de relais plusieurs heures de suite - 7 € de l'heure -
- Ateliers individuels d'**activités personnalisées, adaptées et stimulantes** au profit des personnes aidées - gratuit - à domicile
- Temps de **relaxation**- aidants et/ou aidés - gratuit - à domicile
- Séances de **massage-détente à domicile** - aidants et/ou aidés - si besoin activités proposées à la personne aidée lors du massage de l'aidant - 1 heure - 5 €
- Ateliers **informatique** pour les aidants - gratuit - à domicile
- Accompagnement **psychologique individualisé, conseils pratiques**, informations sur la **maladie**, les **aides**, les **services**
- Des **ressources** : bibliothèque, ludothèque, brochures spécialisées, tablettes numériques adaptées. Le prêt est gratuit, la PFAR vous propose également un accompagnement à l'utilisation.

L'ensemble des dispositifs et rendez-vous mensuels s'effectuent dans le respect des gestes barrières et les ateliers collectifs avec le pass vaccinal.