

Les Entr'Aidants

Des activités pour les proches aidants des personnes âgées
vivant à leur domicile ou accueillies en EHPAD

Ateliers gratuits
Inscription obligatoire
(Places limitées)

**VOUS
ACCOMPAGNEZ
UN PROCHE
VIVANT A
VOTRE
DOMICILE OU
ACCUEILLI EN
EHPAD ?**

Votre rôle est
essentiel et il est
important de
penser à vous !



Illustrations réalisées par Esther LOUBRADOU

L'Association AVIHE en partenariat avec
MOND'ARVERNE Communauté Clermont côté sud
proposent des ateliers « à la carte » organisés
dans différents EHPAD situés sur votre territoire

- ✓ Prendre soin de vous et vous ressourcer
- ✓ Echanger et rencontrer d'autres familles
- ✓ Découvrir des astuces et des nouvelles pratiques



**Vous pouvez choisir les activités que vous souhaitez découvrir.
Il suffit de nous renvoyer le bulletin d'inscription au verso.**

accompagner la **vieillesse** et le **handicap ensemble**

www.avihe.fr

L'Association regroupe 32 EHPAD pour conduire des projets communs
aux services des personnes âgées ou en situation de handicap et de leurs proches

Action financée par



Les Entr'Aidants

Coupon réponse zone sud sud est

1 ► Je remplis le bulletin d'inscription

NOM et Prénom :

Adresse :

Code postal :

Téléphone :

Adresse mail :

NOM et Prénom de votre proche :

Lien de parenté (conjoint, enfant...) :

Lieu de vie du proche :

Vous serez recontacté(e) pour confirmer votre inscription aux activités choisies et pour évoquer ensemble d'éventuelles solutions de transport si besoin (co-voiturage avec d'autres participants).

Certaines activités sont organisées par un cycle et vous engagent pour plusieurs séances. Ces données sont destinées à la bonne organisation des activités. Elles resteront confidentielles.

2 ► Je mets une croix pour chaque activité que je souhaite faire. Plusieurs choix sont possibles.

Groupe de Paroles



Echanger avec d'autres familles dans une ambiance conviviale. Animation par une psychologue.

Sophro'Balades




Se retrouver pour partager des découvertes en plein air tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

Yoga du Rire



Une pratique facile et accessible pour développer le bien-être et chasser le stress. La séance se compose d'une préparation initiale avec un réveil corporel puis d'exercices de rire et un temps de méditation.

Conseils & Astuces
pour prévenir les chutes et pour les activités du quotidien




Apprendre en s'amusant des gestes et des techniques pour se sentir bien dans sa vie quotidienne et pour rester en forme.

Sophrologie



Découvrir et pratiquer une méthode simple et adaptée aux besoins de chacun et pouvoir ensuite utiliser la sophrologie de façon autonome pour mieux vivre sa situation au quotidien.

Gym Douce & Yoga Détente



De la gym douce avec des temps d'expression corporelle et des postures de yoga, sur fond musical pour ressentir du plaisir en bougeant, se sentir mieux dans son corps et partager avec d'autres personnes.

3 ► J'envoie ce bulletin à l'AVIHE

- Soit par courrier à : AVIHE 2, rue de la Cheire 63450 ST AMANT TALLENDE
- Soit par mail : lesentraidants.avihe@gmail.com
- Soit en le remettant à l'EHPAD qui le transmettra à l'AVIHE

Pour toute question, contactez Marilynne au 04 73 39 02 03

Les Entr'Aidants

Programme 2022 zone sud sud est

Groupe de Paroles



Echanger avec d'autres familles dans une ambiance conviviale. Animation par une psychologue.

Cycle de 4 séances de 2h

Lieu : EHPAD Le Montel

3, rue du Parc

63450 SAINT AMANT TALLENDE

Dates et horaires : Samedi de 10h à 12h

- Samedi 11 juin
- Samedi 23 juillet
- Samedi 15 octobre
- Samedi 3 décembre

Animé par :

Aurélié BOUTIN, Psychologue

Sophro'Balades



Se retrouver pour partager des découvertes en plein air tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

Des sophro'balades de 2h

Lieux, dates et horaires :

- Jeudi 2 juin de 9h30 à 11h30 : LONGUES Plan d'eau Les Orleaux
- Vendredi 15 juillet de 9h30 à 11h30 : CHAMPEYROUX
- Mardi 16 aout de 9h30 à 11h30 : SALLEDES Fôret de la Comte
- Jeudi 15 septembre de 9h30 à 11h30 : SAINTE MARGUERITE - Geysier
- Jeudi 13 octobre de 9h30 à 11h30 : CHADIEU Château
- Vendredi 18 novembre de 14h à 16h00 : PERIGNAT SUR ALLIER Ecopôle Val d'Allier (Mirefleurs)

Animé par :

Patricia SKRZYPCZAK, Sophrologue

Yoga du Rire



Une pratique facile et accessible pour développer le bien-être et chasser le stress. La séance se compose d'une préparation initiale avec un réveil corporel puis d'exercices de rire et un temps de méditation.

Une séance découverte 1h

LIEU : EHPAD Ambroise Croizat

5, rue Maryse Bastié

63670 LE CENDRE

Date et horaire :

Vendredi 9 décembre 2022
de 14h30 à 15h30

Animé par :

Sylvia LEMAIRE, Psychologue

Conseils & Astuces

pour prévenir les chutes et pour les activités du quotidien



Apprendre en s'amusant des gestes et des techniques pour se sentir bien dans sa vie quotidienne et pour rester en forme.

Cycle de 4 séances de 2h

Lieu : EHPAD Le Cèdre

3, rue la Croix de Rameau

63430 PONT DU CHATEAU

Dates et horaires :

- Mardi 14 juin de 14h30 à 16h30
- Lundi 20 juin de 14h30 à 16h30
- Lundi 27 juin de 14h30 à 16h30
- Lundi 4 juillet de 14h30 à 16h30

Animé par :

Justine WROBEL et

Marie Emmanuelle LAUMAIN

Ergothérapeutes

Gym Douce & Yoga Détente



De la gym douce avec des temps d'expression corporelle et des postures de yoga, sur fond musical pour ressentir du plaisir en bougeant, se sentir mieux dans son corps et partager avec d'autres personnes.

Cycle de 20 séances de 1h

Lieu : EHPAD Jolivet

70, rue Jolivet

63730 LES MARTRES DE VEYRE

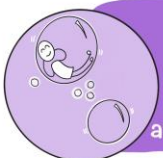
Dates et horaires : de 15h30 à 16h30

- Lundi 13 / Jeudi 23 et lundi 27 juin
- Jeudi 7 et mardi 12 juillet
- Jeudi 18 et jeudi 25 août
- Jeudi 1er / jeudi 8 / jeudi 15 septembre
- Jeudi 22 et jeudi 29 septembre
- Jeudi 6 / jeudi 13 et jeudi 20 octobre
- Jeudi 3 et mardi 8 novembre
- Jeudi 17 et mardi 22 novembre
- Jeudi 1er décembre

Animé par :

Arlène SMIRDEC

Sophrologie



Découvrir et pratiquer une méthode simple et adaptée aux besoins de chacun et pouvoir ensuite utiliser la sophrologie de façon autonome pour mieux vivre sa situation au quotidien.

Cycle de 10 séances de 2h

Lieu : EHPAD Bargoin

146, rue du Château

63270 VIC-LE-COMTE

Dates et horaires :

- Jeudi 2 juin de 14h à 16h
- Jeudi 16 juin de 14h à 16h
- Lundi 11 juillet de 14h à 16h
- Lundi 18 juillet de 14h à 16h
- Lundi 25 juillet de 14h à 16h
- Lundi 22 août de 14h à 16h
- Jeudi 15 septembre de 14h à 16h
- Jeudi 29 septembre de 10h à 12h
- Jeudi 13 octobre de 14h à 16h
- Jeudi 10 novembre de 14h à 16h

Animé par :

Patricia SKRZYPCZAK, Sophrologue