



## Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Volcans

1 Rue du Roc Blanc – 63400 Chamalières

Tél : 04.73.31.76.07

Mail : administratif@plateformedesvolcans.fr

-Mai 2026-

# Les petites infos en plus !

Les informations et actualités susceptibles d'intéresser les Aidants du Puy-de-Dôme

### Les actions Régulières :

- **Clermont-Ferrand** : La pause Entre Aidant.e.s
- **Clermont-Ferrand** : Le Café des Aidants
- **Issoire** : Le Café des Aidants
- **Mur-es-Allier** : Le Café des Aidants
- **St-Pierre-Roche** : Le Café des Aidants
- **Clermont-Ferrand** : Atelier théâtre : « Explorez les formes de communications alternatives, avec des personnes souffrant de troubles neurocognitifs »

### Les actions Ponctuelles :

- **Bertignat** : Ateliers « Souffler, Bouger, Ressentir : Un parcours pour les Aidants
- **Vertolaye** : Conférence « Stress, sommeil et émotions de l'aidant »

### Les autres infos à ne pas rater :

- **Séjour répit** organisés en Mai par Le Relais du Bien-Etre

### Bon à savoir :

- **Mon journal d'aidant**



## Les actions régulières

**Clermont-Fd**

**La pause Entre-Aidant.e.s**

**Dates** : Le jeudi 7 mai 2026

**Horaire** : De 13h45 à 16h15

**Lieu** : au Kyriad, 51 Rue Bonnabaud, à **Clermont-Ferrand**

**Le samedi 16 mai 2026**

**Horaire** : De 10h à 12h30

**Lieu** : A la Résidence Paul Valéry – Rue Françoise Hélène Jourda à **Clermont-Ferrand**

**Gratuit - Inscription obligatoire**

L'association « Aidant.e.s en Auvergne » propose un rendez-vous mensuel pour :

- Partager des informations et des conseils
- Echanger avec d'autres aidant.e.s
- Evoquer son propre vécu
- Prendre du répit, sortir de chez soi

➤ Renseignements et inscriptions : 06 84 45 74 67



## Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Volcans

1 Rue du Roc Blanc – 63400 Chamalières

Tél : 04.73.31.76.07

Mail : [administratif@plateformedesvolcans.fr](mailto:administratif@plateformedesvolcans.fr)

### Clermont-Fd

### Le Café des Aidants \*

**Date & Horaires : Exceptionnellement pas de séances en Mai !**

**Lieu :** 14 Rue Pierre de Coubertin - Salle Murot à **Clermont-Ferrand**

**Thème :** /

**Organisateur(s) :** Relais Amical 63

**Entrée libre & gratuite – Inscription non nécessaire**

**Plus de renseignements :** 04 73 34 05 50

### Issoire

### Le Café des Aidants\*

**Date & Horaires :** **Le lundi 18 mai 2026**

**Horaires :** De 14h30 à 16h30

**Lieu :** dans les locaux du CLIC d'Issoire – 11 Rue Espagnon à **Issoire**

**Thème :** « Parler de demain sans crainte »

**Organisateur(s) :** CLIC d'Issoire

**Entrée libre & gratuite – Inscription non nécessaire**

**Plus de renseignements :** 06 12 15 60 99

### Mur-es-Allier

### Le Café des Aidants\*

**Date & Horaires :** **Le mardi 12 mai 2026** – de 15h à 16h30

**Lieu :** Conciergerie – 88 Rue Guyot Dessaigne – Mezel – **Mur-es-Allier**

**Thème :** « Peut-on prendre des vacances lorsqu'on est aidant ? »

**Organisateur(s) :** CLIC de Billom

**Entrée libre & gratuite – Inscription non nécessaire**

**Plus de renseignements :** 04 73 60 48 85

### St Pierre Roche

### Le Café des Aidants\*

**Date & Horaires :** **Le vendredi 22 mai 2026** - de 14h à 16h

**Lieu :** Le Poulailier - Piquat – **St Pierre Roche**

**Thème :** « Et moi dans tout ça, de quoi ai-je besoin ? »

**Organisateur(s) :** CLIC Sénior Montagne

**Entrée libre & gratuite – Inscription non nécessaire**

**Plus de renseignements :** 06 03 75 09 15

#### **\* Qu'est-ce qu'un Café des Aidants ?**

C'est un espace d'informations, de rencontres et d'échanges, animé par un travailleur social et une psychologue ayant une expertise sur la question des aidants.

**Il est ouvert à tous les proches aidants, quels que soit l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.**

Le Café des Aidants est un lieu de rencontre entre Aidants qui a pour mission :

- de vivre au mieux sa situation d'aidant au quotidien
- d'apporter sa propre expérience et de partager les témoignages d'autres aidants
- d'essayer de trouver des réponses aux problèmes spécifiques rencontrés



## Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Volcans

1 Rue du Roc Blanc – 63400 Chamalières

Tél : 04.73.31.76.07

Mail : [administratif@plateformedesvolcans.fr](mailto:administratif@plateformedesvolcans.fr)

**Clermont-Fd**

### Atelier théâtre :

**« Explorer les formes de communications alternatives, avec des personnes souffrant de troubles neurocognitifs »**

**Date : mardi 5 mai 2026**

- de 15h à 16h30 : Séance Ouvrir le dialogue avec les outils du théâtre

**Lieu** : au théâtre « Le Lieu-Dit », 10 Rue Fontgiève à **Clermont-Ferrand**

**Entrée libre & gratuite - Inscription obligatoire**

Julien DAILLÈRE de la Compagnie La TraverScène vous propose d'explorer des formes de communications alternatives avec des personnes souffrant de troubles neurocognitifs.

#### À qui s'adresse cette activité ?

Cette action s'adresse à toute personne désireuse d'explorer différentes manières de communiquer avec des personnes souffrant de troubles neurocognitifs ; que vous soyez aidant familial ou professionnel, que la personne malade vit à domicile ou établissement.

#### En quoi cela consiste ?

Les artistes vous proposent de découvrir comment les outils du spectacle vivant (corps, voix, écriture) peuvent permettre d'améliorer la qualité de la communication et le ressenti des différentes personnes impliquées dans cet échange. Il ne s'agit pas d'identifier une seule façon de faire mais de partager un ensemble d'outils que chaque personne pourra choisir et adapter...

- Inscription obligatoire par téléphone ou sms au 06 69 18 75 27

## Les actions ponctuelles

**Bertignat**

**Ateliers « Souffler, Bouger, Ressentir : Un parcours pour les Aidants »**

**Dates** : les lundis 20 avril, 27 avril, 4 mai et 11 mai 2026

**Horaires** : 14h à 16h

**Lieu** : Salle des fêtes, le bourg - à **Bertignat**

**Organisateur** : ARSEPT et MSA,

avec le soutien financier de la Commission des Financeurs du Puy-de-Dôme

**Gratuit – Inscription obligatoire**

**Renseignements & inscriptions** : 07 62 34 39 18 ou [fayol.patricia@auvergne.arsept.fr](mailto:fayol.patricia@auvergne.arsept.fr)

Les aidants sont invités à participer à un cycle de 4 séances combinant Activité Physique Adaptée, gestion du stress et régulation des émotions. Ces ateliers ont pour objectif de leur offrir un temps de pause, de ressourcement et de partage, tout en leur apportant des outils concrets pour mieux faire face aux situations du quotidien.



## Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Volcans

1 Rue du Roc Blanc – 63400 Chamalières

Tél : 04.73.31.76.07

Mail : [administratif@plateformedesvolcans.fr](mailto:administratif@plateformedesvolcans.fr)

Au fil des séances, les participants pourront découvrir et expérimenter différentes techniques accessibles à tous, telles que des exercices de respiration, de relaxation, ainsi que des pratiques de visualisation et de méditation. Ces approches visent à favoriser le bien-être, à diminuer les tensions physiques et mentales, et à renforcer les capacités d'adaptation face au stress.

### Vertolaye

### Conférence « Stress, sommeil et émotions de l'aidant »

**Date : mercredi 13 mai 2026**

**Horaires :** 10h à 12h

**Lieu :** Auditorium de la gare de l'Utopie - à **Vertolaye**

**Organisateur :** ARSEPT et MSA,

avec le soutien financier de la Commission des Financeurs du Puy-de-Dôme

**Gratuit – Inscription obligatoire**

**Renseignements & inscriptions :** 07 62 34 39 18 ou [fayol.patricia@auvergne.arsept.fr](mailto:fayol.patricia@auvergne.arsept.fr)

Une conférence grand public est proposée afin de mieux comprendre les impacts du rôle d'aidant sur la santé physique et psychique. Elle permettra d'aborder les mécanismes du stress, ses répercussions sur le sommeil ainsi que la manière dont les émotions peuvent influencer le quotidien.

Cette intervention apportera des repères simples et accessibles pour identifier les signes de fatigue, de surcharge ou d'épuisement, et mieux comprendre les liens entre stress chronique et troubles du sommeil. Des pistes concrètes seront également proposées pour favoriser un meilleur équilibre, améliorer la qualité du sommeil et mieux réguler ses émotions au quotidien.

Cette conférence est animée par SOFPAM.

## Les autres infos à ne pas rater

### Séjour Répit

### Le Relais du Bien-Etre

L'organisme « Le Relais du bien-Etre ») organise des séjours à travers la France pour offrir des programmes adaptés au plus près des aidants. Un séjour est organisé en Mai dans notre département.

✚ **1 séjour du 18 au 21 Mai 2026, au Château Les 4 Saisons – 63320 St-Cirgues-sur-Couze**

-Séjours pris en charge par l'ANCV et les caisses de retraite du privé (sous conditions de ressources) ; sauf les frais de déplacements qui sont à la charge de l'aidant.

-Les séjours peuvent accueillir au **maximum 5 aidants**.

-Séjour uniquement pour les aidants (sans la présence de la personne malade).

-Chambre et salle de bain privative

-Des ateliers animés par des experts (sophrologie, gymnastique douce, réflexologie plantaire, ...)

### **Contacts inscriptions / informations :**

Stéphanie SAFFRE (03 53 63 25 14) ou Estelle BAUMHAUER : 07 85 76 59 15



## Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Volcans

1 Rue du Roc Blanc – 63400 Chamalières

Tél : 04.73.31.76.07

Mail : [administratif@plateformedesvolcans.fr](mailto:administratif@plateformedesvolcans.fr)

### Les dates à venir

**GERZAT**

**Atelier « Corps et voix »**

#### Dates:

**-vendredi 5 juin** - de 14h30 à 16h30 - Centre Alphonse Daudet - 4 Rue du Moulin du Roy - Gerzat

**-mardi 9 juin** – de 14h30 à 16h00 - Petite salle du Galion - Place Marcel Collange - Gerzat

**-vendredi 12 juin** – de 14h30 à 16h30 - Salle du CAD - 4 Rue du Moulin du Roy - Gerzat

**-mardi 23 juin** – de 14h30 à 16h00 - Petite salle du Galion - Place Marcel Collange - Gerzat

**Organisateur** : CLIC Gérontonomie, en partenariat avec les Compagnies La Traverscène et la Lune Rouge et avec le soutien financier de la Commission des Financeurs du Puy-de-Dôme.

**Gratuit – Inscription obligatoire – présence obligatoire aux 4 séances**

**Renseignements & inscriptions** : 04 63 79 46 39 ou [mboissier.erma@gerontonomie.com](mailto:mboissier.erma@gerontonomie.com)

#### Ateliers « Corps et Voix » : mieux vivre la relation Aidant-Aidé

En juin prochain, les aidants familiaux et leurs proches sont invités à participer à une série d'ateliers gratuits autour de l'écoute, de la communication et du mouvement.

Ces rencontres proposent d'explorer comment le geste, la posture, la présence et la voix peuvent devenir de véritables ressources pour traverser les moments difficiles du quotidien. À travers des pratiques accessibles à tous, chacun pourra se recentrer, se mettre en mouvement autrement et exprimer ses ressentis dans un cadre bienveillant et sécurisant.

Ces temps partagés offrent l'opportunité de découvrir de nouvelles façons d'entrer en relation, afin de mieux appréhender les tensions, favoriser l'apaisement et renforcer le lien entre aidant et aidé.

#### Intervenants :

- Julien DAILLÈRE, comédien, auteur et acteur de *Voyage en terre de vieillesse* – Cie La TraverScène
- Florence BERNARD, auteure – Cie La Lune Rouge, praticienne certifiée à la méthode Feldenkrais™
- Dorothée PECOUL, musicothérapeute

#### Dates :

- **Vendredis 5 et 12 juin** (aidants et aidés ensemble) : séances animées par Florence BERNARD
- **Mardis 9 et 23 juin** :
  - ateliers pour les aidants avec Julien DAILLÈRE
  - accompagnement des aidés par Dorothée PECOUL

### Bon à savoir

L'association « Avec Nos Proches », avec le soutien de l'Assurance retraite, a créé « MON JOURNAL SANTÉ – Prendre soin de soi, c'est prendre soin de l'autre », une version spécialement dédiée aux aidants retraités. Vous pouvez nous le demander en format papier ou le consulter via le lien suivant : <https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/files/live/sites/pub/files/PDF/journal-sante-aidant.pdf>