

PROCHE AIDANT ET AIDE À DOMICILE
s'informer & porter un autre regard sur
ceux qui prennent soin



Bien-être

Aides financières
et techniques

Mobilité

QUINZAINÉ DES AIDANTS

Aide
au répit

Du 10 au 21 mars 2025



ATELIERS & CONFÉRENCES

S'INFORMER SUR LES DISPOSITIFS
EXISTANTS, TROUVER DES SOLUTIONS,
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

À NE PAS MANQUER

CCAS DE GANNAT

Exposition Photos
« Je suis comme tu es »
par Julie STALEY

Expo itinérante de sensibilisation
sur le handicap, en partenariat avec
la Mairie et le PUJ de Désertines.



INFORMATIONS
CCAS DE GANNAT
04 70 90 67 73

Ville de Gannat
la ville à la campagne !
Centre Communal d'Action Sociale

ALLIER BOURBONNAIS
Le Département
Conférence des financeurs
de la prévention et de la perte d'autonomie

**SAINT-POURCAIN
SIOULE LIMAGNE**
Communauté de communes

**France
services**
Centre d'information
et de conseil

**FONDATION
J.M. BRUNEAU**
ASSOCIATION
FONDATION
Cal
du 101

**FONDATION
J.M. BRUNEAU**
SOUS L'EGIDE DE LA
FONDATION DE FRANCE

unccas
UNION
NATIONALE
DES CCAS
DE FRANCE

Merci Julie
Entreprise solidaire
d'économie sociale

Erasmus+
Le Partenariat
Européen

Projet
d'Europe
d'Innovation

Projet
d'Europe
d'Innovation

Projet
d'Europe
d'Innovation

**FRANCE
ALZHEIMER**
À MALADES APPARENTÉS

**AFM
TELETHON**
RECHERCHE
ET SOINS

DU 10 AU 21 MARS

CCAS de Gannat

Exposition Photos « Je suis comme tu es »

par **Julie STALEY** : expo itinérante de sensibilisation sur le handicap, en partenariat avec la Mairie et le PIJ de Désertines.

LUNDI 10 MARS

> 14h à 17h **Permanence France Services**

Un service pour faciliter toutes vos démarches administratives numériques.

Gratuit – Ouvert à tous – Accueil sans rendez-vous

> 14h30 à 15h30 « **Détente et lâcher-prise** »

Approche de différentes techniques de relaxation (dans le cadre d'un atelier de 6 séances). Dispensé par Laetitia GILBERT LE PORH – **Pause & Vous**.

Gratuit pour les Gannatois – 2 € pour les extérieurs

MARDI 11 MARS

« **Écoute et massage bien-être** »

> 10h à 12h « **Vivre chez soi le plus longtemps possible** »

Le SAD « Service Autonomie à Domicile » et le CCAS vous informent sur les aides et services proposés par nos structures et l'ensemble de nos partenaires.

Gratuit – Ouvert à tous

> 10h30 à 11h30 « **Initiation à l'auto-massage** »

Apprentissage de technique de massage à l'aide d'huiles essentielles. Dispensé par Séverine VAUDIERE – **Yoga du Lotus**.

Gratuit pour les Gannatois – 2 € pour les extérieurs

> 14h30 à 16h30 **Massage Duo Aidant-Aidés**

Massage sur chaise pour 2 personnes, détente et relaxation garanties ! Dispensés par 2 praticiens en même temps : Laetitia GILBERT LE PORH – **Pause & Vous** et Jean-Luc DE FAVERI – **Massage et Spa**.

Gratuit et destinés au public aidant/aidés

JEUDI 13 MARS

> 13h30 à 15h30 **Atelier « Informatique en un clic »**

Présentation des solutions en ligne pour les aidants non professionnels : découverte des sites aidants.allier.fr, **Ma Boussole Aidants**, **HappyVisio**, **Pourbienvieillir**, ...

Gratuit pour les Gannatois – 2 € pour les extérieurs

> 13h30 à 15h30 **Sensibilisation à la Maladie Alzheimer**

Diffusion de supports vidéo informatifs, présentation des symptômes de la maladie, des moyens d'accompagnement et des techniques non médicamenteuses par l'**association France Alzheimer**.

Gratuit – Ouvert à tous

> 14h à 17h **Permanence de l'ADIL**

Un juriste vous offre une information complète, objective et personnalisée sur toutes les questions relatives au logement dont l'amélioration de l'habitat et les aides financières.

Gratuit – Ouvert à tous – Accueil sans rendez-vous

LUNDI 17 MARS

« **Détente et bien-être** »

> 14h30 à 15h30 « **Détente et lâcher-prise** »

Cf. programme du lundi 10 mars.

> 14h30 à 16h **Atelier « Beauté et bien-être »**

« La Main Délicate ». Dispensé par Cléa GALLINAS.

Gratuit pour les Gannatois – 2 € pour les extérieurs

JOURNÉE NATIONALE DES AIDES À DOMICILE

MARDI 18 MARS

« **Vitalité et prévention** »

> 10h à 12h « **Vivre chez soi le plus longtemps possible** »

Cf. programme du mardi 11 mars.

> 10h30 à 11h30 **Atelier de Yoga avec Chaise**

Dispensé par Séverine VAUDIERE – **Yoga du Lotus**.

Gratuit pour les Gannatois – 2 € pour les extérieurs

> 13h30 à 15h30 « **Mieux vivre grâce à la Prévention** »

Rencontre avec une ergothérapeute et présentation du dispositif « **Merci Julie** »

- Information sur les aides techniques et à l'adaptation/aménagement du logement ;
- Comment faciliter son quotidien et retrouver un niveau d'autonomie optimale ;
- « Et si on inversait les rôles ? » S'essayer au simulateur de vieillissement pour mieux comprendre nos aînés.

Gratuit – Ouvert à tous

MERCREDI 19 MARS

> 14h à 17h **Permanence France Services**

Cf. programme du lundi 10 mars.

> 14h à 16h « **À vous de jouer** »

Après-midi jeux de société entre générations : scrabble, jeux de carte, etc.

Gratuit – Ouvert à tous

JEUDI 20 MARS

« **Sport et santé** »

> 14h à 16h **Permanence MUTUALE, une mutuelle communale**

Une couverture santé adaptée à vos besoins et à votre budget.

Permanence gratuite sans engagement – Accueil sur RDV

> 14h à 17h **Permanence de l'ADIL**

Cf. programme du jeudi 17 mars.

> 14h30 à 15h30 **Atelier Pilates et étirements adapté**

Durant 10 séances, Jérémy Fitness coach sportif vous accompagne et vous conseille grâce à différents exercices issus de la Méthodes « Pilates » et d'étirements pour améliorer votre santé.

Gratuit pour les Gannatois – 2 € pour les extérieurs