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

LE CCAS MET EN PLACE DE NOMBREUX ATELIERS

PROGRAMME 1er SEMESTRE 2025

> N'hésitez pas à vous renseigner.
> Votre bien-être est une priorité.

Pour les + de 55 ans en priorité

EHPAD FRANÇOIS MITTERRAND

SUR INSCRIPTION AU CCAS (PLACES LIMITÉES)

CCAS DE GANNAT
14 Allée des Tilleuls
03800 GANNAT
Tél : 04.70.90.67.73

unccas union nationale des centres communaux d'action sociale
FONDATION JM.BRUNEAU SOUS L'ÉGIDE DE LA FONDATION DE FRANCE
ALLIER BOURBONNAIS Le Département
Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

Actions financées par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Allier (CFPPA03) grâce au concours de la CNSA.

YOGA AVEC CHAISE

"Le mardi, je fais le plein d'énergie"

LES MARDIS / DE 10H30 À 11H30

Du 18 mars au 15 avril (5 sessions)

Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois
2€ pour les résidents extérieurs à la commune

ATELIER RELAXATION

"Le lundi, je partage un moment de bien-être"

LES LUNDIS / DE 14H30 À 15H30

Du 10 mars au 14 avril (6 sessions)

Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois
2€ pour les résidents extérieurs à la commune

ATELIER "PILATES" ET STRETCHING ADAPTE

Le jeudi, je prends soin de mon corps

LES JEUDIS / DE 14H30 À 15H30

Du 20 mars au 19 juin (10 sessions)

Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois
2€ pour les résidents extérieurs à la commune

SOINS SOCIO-ESTHETIQUES

Le lundi, je prends soin de moi

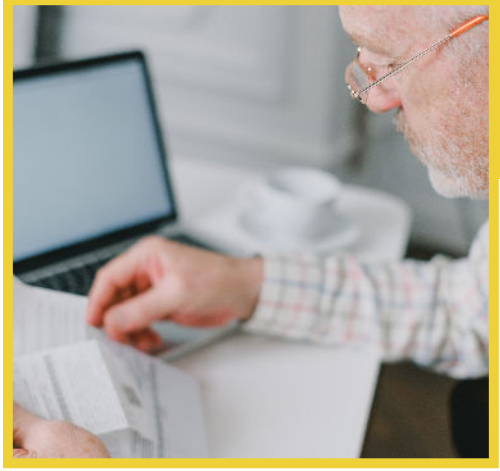
LES LUNDIS/ DE 14H30 À 16H30

Du 3 mars au 30 juin (9 dates)

Des soins de bien-être réalisés dans la douceur et avec bienveillance.

Au Ccas/à l'Ehpad/à Domicile

GRATUIT et réservés aux usagers du SAD et les résidents de l'Ehpad



L'INFORMATIQUE EN CLIC

"Le jeudi, je navigue sur le net !"

UN JEUDI SUR DEUX / DE 10H À 12H

Dates des ateliers du 1er semestre : 09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 13/03 - 27/03 - 10/04 - 24/04 - 22/05 - 12/06 - 26/06

SANS INSCRIPTION NÉCESSAIRE

Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois

2€ pour les résidents extérieurs à la commune

LE NUMÉRIQUE A DOMICILE

"Des intervenantes à domicile se rendent disponibles pour initier les usagers au numérique (tablette, PC, smartphone)

Séances planifiées par le service d'aide à domicile en fonction des besoins des usagers

Au domicile des usagers du service autonomie à domicile

TRANSPORT

"Transport en minibus intra muros - RDV aux 50 points proposés dans Gannat (voir carte dans le flyer mobilité)"

TOUS LES JEUDIS / DE 13H15 À 18H00

en direction du Club Loisirs et Détente

A partir du 09 janvier 2025

GANNAT

2€ l'aller-retour / Paiement par trimestre

DU 10 AU 21 MARS - LA QUINZAINE DES AIDANTS

Du 10 AU 21 Mars au CCAS de Gannat Exposition "Je suis comme comme tu es»

LUNDI 10 MARS

> 14h à 17h « Des services publics qui facilitent votre quotidien »
France Services vous aide et accompagne dans toutes vos démarches dématérialisées.
SANS RDV

> De 14h30 à 15h30 - Atelier Relaxation
Un temps de pause et de bien-être garanti!
Laetitia GILBERT LE PORH - Pause & Vous

MARDI 11 MARS

> 10h à 12h « Vivre chez soi le plus longtemps possible »
Le Service Autonomie à Domicile (SAD) et la Ccas vous informent sur les aides et services proposés par la structure et nos partenaires.

> 10h30 à 11h30 - Atelier d'automassage
Initiation aux techniques d'automassage à base d'huile essentielle.
Séverine Vaudière - Yoga du Lotus

> 14h30 à 16h30 « Un duo qui prend soin de vous »
Massage sur chaise pour 2 personnes, détente et relaxation garanties ! Dispensés par 2 praticiens
Laetitia GILBERT LE PORH - Pause & Vous - et
Jean-Luc DE FAVERI - Massage & Spa.

JEUDI 13 MARS

> 13H30 à 15h30 Intervention de France ALZHEIMER
Mieux comprendre cette maladie et accompagner au quotidien

> 13H30 à 17h30 -Transport Mobilité
En direction du Club Loisirs et détente.

> 14h à 17h - Permanence de l'ADIL
Permanence de l'ADIL, avec ou sans RDV : un juriste vous offre une information complète sur toutes les questions relatives au logement (amélioration de l'habitat, aides financières, etc.)
AVEC ET SANS RDV

LUNDI 17 MARS

> 14h30 à 16h - Atelier bien-être : beauté des mains ou du visage.
Conseils et astuces pour prendre soin de soi.

> De 14h30 à 15h30 - Atelier Relaxation
Un temps de pause et de bien-être garanti!
Laetitia GILBERT LE PORH - Pause & Vous

Journée nationale des Aides à Domicile

MARDI 18 MARS

> 10h à 12h « Vivre chez soi le plus longtemps possible »
Cf. programme du mardi 11 mars

> 10h30 à 11h30 - Atelier de Yoga avec chaise
Une pratique de Yoga adaptée à tous!
Séverine Vaudière - Yoga du Lotus

> 13h30 à 15h30 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 ainés.

MERCREDI 19 MARS

> 14h à 16h "A vous de jouer : après-midi jeux de société"

JEUDI 20 MARS

> 10h à 12h - Atelier informatique en un clic
Présentation des solutions en ligne pour les aidants non professionnels : découverte des sites aidants.allier.fr, Ma Boussole Aidants,...

> 13H30 à 17h30 - Transport Mobilité
En direction du Club Loisirs et détente.

> 14h à 16h - Permanence Mutuale
la mutuelle communale « une couverture santé adaptée à vos besoins et à votre budget ».

> 14h à 17h - Permanence de l'ADIL, avec ou sans RDV - cf. programme du 13 mars.

> 14h30-15h30 - Atelier "Pilates" et stretching
Activité sportive adaptée à tous pour une amélioration de la posture et du bien-être général.

C.c.a.s. de Gannat 14, Allée des Tilleuls
04.70.90.67.73. ccas@ville-gannat.fr

Actualités de la ville de Gannat et du CCAS sur Facebook : https://wwwfacebook.com/villedegannat/

Ne pas jeter sur la voie publique - conception : Ville de Gannat / Crédit image yoga chaise : Adobe Stock / IPNS