

LE CCAS MET EN PLACE DE **NOMBREUX ATELIERS**

PROGRAMME 1er SEMESTRE 2026

“ N’hésitez pas à vous renseigner.
Votre bien-être est une priorité. ”



*Pour les
+ de 55 ans
en priorité*

**SUR INSCRIPTION AU CCAS
(PLACES LIMITÉES)**

CCAS DE GANNAT

14, Allée des Tilleuls

03800 GANNAT

Tél : 04.70.90.67.73

Mail : ccas@ville-gannat.fr



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 SUR CHAISE

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

LES MARDIS, DE 10H30 À 11H30

Du 3 mars au 31 mars (5 sessions)

📍 Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois

2€ pour les résidents extérieurs à la commune

ATELIER RELAXATION

"Le lundi, je fais une pause bien-être"

LES LUNDIS, DE 14H30 À 15H30

Du 20 avril au 1er juin (6 sessions)

📍 Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois

2€ pour les résidents extérieurs à la commune



GYM DOUCE ET ETIREMENT

"Le jeudi, je m'active en douceur"

LES JEUDIS, DE 14H30 À 16H30

Du 9 avril au 25 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 23 mars au 29 juin (8 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





TRANSPORT MOBILITE

"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 8 janvier 2026

📍 GANNAT

2€ l'aller-retour / Paiement par trimestre

PIQUE NIQUE & GUINGUETTE

"Venez chanter et danser ! Aménagement pour le pique nique le midi et animation musicale l'après-midi."

LE JEUDI 4 JUIN, DE 11H30 A 17H30

📍 Au Jardin Public de Gannat

GRATUIT



L'INFORMATIQUE EN UN CLIC

"Le jeudi, je navigue sur le net !"

UN JEUDI SUR DEUX, DE 10H À 12H

Dates des ateliers du 1er semestre : 15/01-29/01-12/02-26/02-12/03-26/03-09/04-23/04-07/05-21/05-11/06-25/06

SANS INSCRIPTION NÉCESSAIRE

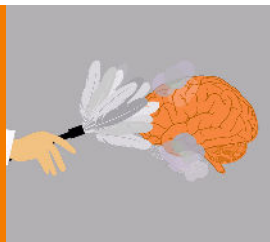
📍 Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois

2€ pour les résidents extérieurs à la commune

ATELIER MEM'HOP

"Le mardi, je m'active pour stimuler ma mémoire"



LES MARDIS, DE 14H30 A 16H
DU 31 MARS AU 23 JUIN (12 séances)

📍 Au CCAS

GRATUIT pour les Gannatois

2€ pour les résidents extérieurs à la commune



LUNDI 16 MARS

> 10h - 12h **Permanence du SAD-CCAS " Vivre à domicile le plus longtemps possible"**

Le Service Autonomie à Domicile (SAD) et le C.C.A.S. vous informent sur les aides et services proposés par la structure et nos partenaires.

> De 14h - 16h **Massage sur chaise " un duo qui prend soin de vous"**

Massage sur chaise pour 2 personnes

Dispensés par 2 praticiens

Laetitia GILBERT LE PORH - Pause & Vous - et

Jean-Luc DE FAVERI - Massage & Spa.

MARDI 17 MARS

JOURNEE NATIONALE DES AIDES A DOMICILE

> 10h30 - 11h30 **Atelier de Yoga sur chaise**

Une pratique de Yoga adaptée à tous!

Séverine Vaudière - Yoga du Lotus

> 13h30 - 15h00 **Sensibilisation à la Maladie de Parkinson**

Animé par France Parkinson Allier afin de permettre aux aidants de compléter leurs connaissances et de partager leurs expériences.

MERCREDI 18 MARS

> 14h - 17h **Permanence France Services "Un pas vers le numérique"**

France Services vous aide et accompagne dans

toutes vos démarches dématérialisées - SANS RDV

JEUDI 19 MARS

> 14h - 16h **Permanence Mutuale**

Mutuelle communale pour une couverture santé adaptée à vos besoins et à votre budget - AVEC RDV

> 14h - 17h **Permanence de l'ADIL**

Un juriste vous offre une information complète sur toutes les questions relatives au logement - AVEC ou SANS RDV

LUNDI 23 MARS

> 10h - 12h **Permanence du SAD-CCAS**

Cf. programme du lundi 16 mars

> De 13h30 - 15h30 **Rencontre avec une ergonome et présentation du dispositif « Merci Julie »**

- Information sur les aides techniques et à l'adaptation du logement, pour 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 seniors.

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

cf. programme du 18 mars

> 14h30 - 16h **Atelier beauté et bien-être : soin des mains ou du visage.**

Conseils et astuces pour prendre soin de soi.

MARDI 24 MARS

> 10h30 - 11h30 **Atelier de Yoga sur chaise**

Cf. programme du mardi 17 mars

> 14h30 - 15h30 **Atelier "Quand l'hygiène de vie m'aide à réguler le stress"**

Séverine Vaudière - Yoga du Lotus

MERCREDI 25 MARS

> 14h - 16h **Atelier pâtissier "Papote et Popote"**

Découverte de recettes sucrées en toute convivialité

JEUDI 26 MARS

> 10h - 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,...

> 15h - 16h30 **Pause Café entr'aidant**

Pour un moment de convivialité et de partage

VENDREDI 27 MARS

> 13h30 - 14h45 **"Comment prendre soin de moi en tant qu'aidant"**

Présentation des Bazards de la Santé -Centre de ressources pour les acteurs de la santé suivi d'un échange sur la question du prendre soin de soi.

> 15h - 17h **Séances individuelles de réflexologie**

Assurée par Mme Jessica Bechti - Les Barards de la santé - Responsable Aidants de l'Association

 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 le site <https://ville-gannat.fr/> et sur Facebook : <https://www.facebook.com/villedegannat/>