

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



Bien-être

Aides financières
et techniques

QUINZAINÉ DES AIDANTS

Mobilité

Aide
au répit

Du 16 au 27 mars 2026

 **GANNAT**

ATELIERS & CONFÉRENCES

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

INFORMATIONS
CCAS DE GANNAT
04 70 90 67 73
CCAS@VILLE-GANNAT.FR



 **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

 **Merci Julie**

Entreprise Solidaire
d'Utilité Sociale



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



 **France
services**
Le service de proximité



**FRANCE
PARKINSON**
Libérons le mouvement

 **adil**
de l'Allier



SEMAINE N°1

LUNDI 16 MARS

« Écoute et bien-être »

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

Intervenant : le SAD « Service Autonomie à Domicile » et le CCAS.

Informations sur les aides et services proposés par notre structure et l'ensemble de nos partenaires.

Gratuit – Ouvert à tous

> 14h à 16h **Massage Duo Aidant-Aidé**

*Intervenant : Pause-et-vous avec Laetitia Le Porhet
Massage et Spa avec Jean-Luc De Faveri*

Massage sur chaise pour 2 personnes, détente et relaxation garanties ! Dispensés par 2 praticiens en même temps.

Gratuit et destinés au public aidant/aidé.

MARDI 17 MARS

JOURNÉE NATIONALE DES AIDES À DOMICILE

> 10h30 à 11h30 **Atelier de Yoga avec Chaise (5 séances)**

Intervenant : Yoga du Lotus avec Séverine Vaudière

Gratuit pour les Gannatois et 2 € pour les extérieurs.

> 13h30 à 15h **Sensibilisation à la Maladie de Parkinson**

Intervenant : France Parkinson Allier

Ce temps dédié permettrait aux aidants professionnels ou non de développer/compléter leurs connaissances autour de la maladie, de partager leurs expériences et de bénéficier de conseils adaptés afin d'accompagner au mieux la personne malade tout en se préservant.

Gratuite et ouverte à tous

MERCREDI 18 MARS

« Un pas vers le numérique »

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

Un service pour faciliter toutes vos démarches administratives numériques

Gratuit et ouvert à tous – Accueil sans RDV

JEUDI 19 MARS

« Mobilité et santé »

> 13h15 à 17h30 **Transport Mobilité**

Transport adapté en direction du Club Loisirs et Détente.

2€ Aller-Retour et réservé aux Gannatois de plus de 55ans

> 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.

Gratuite et ouverte à tous. Avec ou sans RDV

> 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

SEMAINE N°2

LUNDI 23 MARS

« Prévention et mieux-être »

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

Intervenant : le SAD « Service Autonomie à Domicile » et le CCAS.

Informations sur les aides et services proposés par notre structure et l'ensemble de nos partenaires.

Gratuit – Ouvert à tous

> 13h30 à 15h30 « Mieux vivre à domicile »

Intervenant : *Merci Julie et ErgosDom*

Une ergonome et un ergothérapeute sont à votre disposition pour donner des informations et conseils sur les aides techniques et à l'adaptation du logement pour mieux vivre à domicile. Test possible du simulateur de vieillesse.

Gratuit – Ouvert à tous

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

Intervenant : *La Main Délicate par Cléa Gallinas*

Gratuit pour les Gannatois et 2 € pour les extérieurs

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

Un service pour faciliter toutes vos démarches administratives numériques

Gratuit et ouvert à tous – Accueil sans RDV

MARDI 24 MARS

« Action santé »

> 10h30 à 11h30 **Atelier de Yoga avec Chaise (5 séances)**

Intervenant : *Yoga du Lotus avec Séverine Vaudière*

Gratuit pour les Gannatois et 2 € pour les extérieurs.

> 14h30 à 15h30 **Atelier Gestion du Stress et hygiène de vie**

Intervenant : *Yoga du Lotus avec Séverine Vaudière*

Quand l'hygiène de vie peut aider à réguler notre stress.

Gratuit pour les Gannatois et 2 € pour les extérieurs.

MERCREDI 25 MARS

« Papote et papote »

> 14h à 16h **Atelier Pâtissier Papote et Papote**

Atelier pour apprendre des recettes sucrées en toute convivialité

Gratuit et ouvert à tous

JEUDI 26 MARS

« Connexion et santé »

> 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, HappyVisio, Pourbienvieillir,...

Gratuit pour les Gannatois et 2€ pour les extérieurs.

> 13h15 à 17h30 **Transport Mobilité**

Transport adapté en direction du Club Loisirs et Détente.

2€ Aller-Retour et réservé au Gannatois de plus de 55ans

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

Intervenant : *organisé par le CCAS*

Moment de convivialité et de partage proposés pour tous les aidants de personnes en situation de handicap et en perte d'autonomie.

Gratuit et ouvert à tous.

VENDREDI 27 MARS

« Le temps d'une pause »

> 13h30 à 14h45 « Comment prendre soin de soi en tant qu'aidant »

Intervenant : *Les BAZARs de la Santé par Candice Delbet-Dupas*

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

Gratuit

> 15h à 17h **Séances individuelles de Réflexologie**

Intervenant : *Les BAZARs de la Santé par Jessica Bechti*

Gratuit