

**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**



**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**



## 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 popote »

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

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 Bazaris de la Santé par Candice Delbet-Dupas*

Présentation des Bazaris 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 Bazaris de la Santé par Jessica Behti*

**Gratuit**