

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



Portage  
de repas

Aides financières  
et techniques

Mobilité

Aide  
au répit

# QUINZAINE DES AIDANTS

**Du 20 fev. au 3 mars 2023**

 **GANNAT**

## ATELIERS & CONFÉRENCES

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



**À NE PAS  
MANQUER**

**JEUDI 02 MARS**

Conférence, débat et  
dédicace sur  
"les femmes du lien"  
avec  
**Vincent Jarousseau**

## 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

 **RADIO  
COQUELICOT**  
99.0

 **ACTIVA**

 **Espace Dom**  
13  
Le Département de l'Essonne

 **France  
services**

 **SAINT-POURCAIN  
SIOULE LIMAGNE**

**MÉDIATHÈQUE  
MUNICIPALE**  
GANNAT

 **Merci Julie**  
Entreprise Solidaire  
d'Utilité Sociale

 **FRANCE  
ALZHEIMER  
& MALADIES APPARENTÉES**

 **UNIVERSITÉ  
Clermont Auvergne**

## DU 21 FEV. AU 3 MARS

CCAS & Médiathèque de Gannat

« Portrait d'aidants de l'Allier » &  
« Un autre regard sur les métiers du lien »

Double exposition photos

### MARDI 21 FÉVRIER

> 9h30 à 10h30 « **Café/Thé Papote** »

Temps d'échange entre aidant autour d'un café.

> 10h30 à 11h30 « **Prendre soin de soi : initiation à la détente** »

Atelier relaxation (yoga sur chaise).

> 14h à 15h « **Auto massage relaxation aidant/aidés** »

Atelier relaxation (auto massage).

### MERCREDI 22 FÉVRIER

> 14h à 17h | France services « **Aides aux démarches dématérialisées** »

### JEUDI 23 FÉVRIER

> 14h à 17h | CCAS de Gannat

« **Soutien à domicile** »

Relais et soutien à domicile : Point d'accueil, informations et démarches.

### VENDREDI 24 FÉVRIER

> 14h à 17h | Pôle autonomie du Département de l'Allier

« **Vers qui se tourner quand je suis aidant** »

Aide au répit et aux aidants ; Point d'accueil, informations et démarches.

« **Portage de repas et Transport à la demande** »

Permanences d'information sur le portage de repas et la mobilité.

> 14h à 17h | France services « **Aides aux démarches dématérialisées** »

### LUNDI 27 FÉVRIER

> 14h à 17h | CCAS de Gannat

« **Soutien à domicile** »

### MARDI 28 FÉVRIER

> 9h30 à 10h30 « **Café/Thé Papote** »

> 10h30 à 11h30

« **Prendre soin de soi : initiation à la détente** »

Atelier relaxation (yoga sur chaise).

> 14h à 17h | CCAS de Gannat

« **Soutien à domicile** »

### MERCREDI 01 MARS

> 14h à 17h | Pôle autonomie du

Département de l'Allier

« **Vers qui se tourner quand je suis aidant** »

« **Portage de repas et Transport à la demande** »

> 14h à 17h | France services « **Aides aux démarches dématérialisées** »

> 14h30 à 16h « **Les relais et dispositifs face à la maladie d'Alzheimer** »

Débat rencontre avec l'asso. France Alzheimer.

### JEUDI 02 MARS

> 14h à 17h « **Rencontre avec une ergothérapeute et dispositif merci Julie** »

Information sur les aides techniques du quotidien et aides à l'adaptation/aménagement du logement et « Dans la peau de » : s'essayer au simulateur de vieillissement.

> 17h30 à 19h | Médiathèque de Gannat  
**Conférence, débat et dédicace sur « Les femmes du lien »**

En présence de l'auteur Vincent Jarousseau, débat animé par Radio Coquelicot

### VENDREDI 03 MARS

> 14h à 17h | CCAS de Gannat

« **Soutien à domicile** »