

# Journée Départementale des Aidants 2024

## Mardi 8 octobre 2024 - Espace Chambon CUSSET

### Programme

De 10h à 12h

#### Spectacle « La balade des gens aidants », de et par Isabelle PENIN

Conférence gesticulée qui aborde la question sérieuse de la relation d'aide et du chamboulement des rôles familiaux, sous couvert de légèreté et d'un brin d'humour.

Salle Isadora Duncan

12 h

#### Inauguration de la 2<sup>ème</sup> Journée Départementale des Aidants de l'Allier

Avec la participation de :

**Christine BURKHARDT**, Elue déléguée aux Services d'aide et d'accompagnement à domicile et aux aidants, Conseil départemental de l'Allier

**Béatrice VIGNAUD**, Présidente de l'Udaf de l'Allier

**Eric AGBESSI**, Directeur de l'IUT Clermont Auvergne

Salle Georges Brassens

De 13h30 à 16h 15

#### Ateliers

(inscription obligatoire auprès de l'accueil)

Salle Isadora Duncan :

- **Bien être « art-thérapie et pleine conscience »** : identifier et exprimer ses émotions et développer ses capacités de résilience
- **Relaxation yoga s'essayer à la pratique du Yoga et aux techniques de relaxation** pour relâcher les tensions physiques, musculaires, nerveuses et émotionnelles
- **Toucher sensoriel** : quand la peau devient le vecteur de communication le plus subtile
- **Coaching gestion des émotions et du stress** : mieux comprendre et réguler les émotions, afin de réduire le stress et améliorer le bien-être quotidien (*Atelier financé avec la participation de la MSA Auvergne-Rhône-Alpes*)

Salle Georges Brassens :

- **« Ma santé, mon sommeil »** : sensibilisation de prévention santé sur le sommeil, ses composantes et les différentes solutions pour remédier aux éventuels troubles.

Espace Bar Antoine Blondin :

- **« Jeux-partage »** : partager un temps convivial et d'échange autour du jeu

Toute la journée

#### Stands d'information

AGIRC-ARRCO, Association des Aidants et Malades à Corps de Lewy (A2MCL), ADDAPT 03, ADEDOM (AFD Allier, BVAD, AMPAD), ADMR, Allier Sésame Autisme, Amallis, APAMP/Merci Julie, ASSAP 03, Caisse d'Allocations Familiales de l'Allier, Caisse Primaire d'Assurance Maladie de l'Allier, CARSAT Auvergne, Conseil départemental de l'Allier, CEGEV/Plateforme d'Accompagnement et de répit EHPAD de Cusset, Dispositif d'Appui à la Coordination, Domytis, Ergo-Dom 03, FEPEM, France Alzheimer, France AVC, Gendarmerie/Maison de protection des familles, Inclusion numérique, Ligue contre le Cancer, Onco and Co, Réseau Neurosep Auvergne, Service d'Accueil Familial/Croix Marine, SAGESS, Union Départementale des CCAS de l'Allier, Union départementale des associations familiales de l'Allier, Unafam, UNAPEI Pays d'Allier/Communauté 360, Unis-Cité, Vichy Communauté (Pôle d'activités de pleine nature), Vitalliance

Salle Georges Brassens



Action financée par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de l'Allier (CFPPA03) grâce au concours de la Caisse de solidarité pour l'autonomie (CNSA).