

# FORUM DES AIDANTS

***Un après-midi dédié aux aidants et à leurs proches***  
*Vous accompagner c'est aussi prendre soin de vous*



**Mardi 27 janvier 2026**  
**Salle des fêtes**  
**Gisy-les-Nobles**

**13h - 18h**

**Informations**  
**Animations**

Ouvert au public et  
aux professionnels



## Droits, aides et démarches

### QUI PEUT M'AIDER ? OÙ ALLER ?

*Des professionnels pour vous aider à voir plus clair dans vos droits, vos démarches et les dispositifs existants.*



## Accompagner un proche au quotidien

### ETRE AIDANT : ON VOUS GUIDE

*Des ressources pour mieux comprendre la situation de votre proche et vous soutenir dans votre quotidien d'aidant*



## Parler, comprendre, être soutenu

### UN SOUTIEN À VOS CÔTÉS

*Un espace pour aborder ce que vivent les aidants: soutien, écoute et conseils spécialisés*



## Bien-être, répit et ressources locales

### PRENDRE SOIN DE SOI

*Des solutions concrètes pour souffler, vous ressourcer et trouver des relais près de chez vous*





## Ateliers auto-massage

13H30-14H / 16H45-17H15

*Des gestes simples, faciles à reproduire, pour relâcher les tensions et favoriser la détente.*



## Découverte du Qi Gong

14H15 - 15H15

*Une pratique douce mêlant respiration et mouvements simples pour détendre le corps et apaiser l'esprit.*



## Vélo smoothie

**A VOS MARQUES. PEDALEZ, MIXEZ !**

*Réalisez un délicieux smoothie en quelques tours de roue : simple et accessible à tous*



## Café des aidants

15H30 - 16H30

*Un moment de partage entre aidants : venez échanger ou écouter autour d'un café*

*Nos partenaires, pleinement mobilisés à nos côtés  
pour soutenir les aidants*



*Petite Chapelle de Gisy-Les-Nobles*



**CONSEILLER  
NUMÉRIQUE**  
**France  
services**

