

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



APF France handicap
Délégation de l'Yonne



**CDOS
YONNE**

