

Focus

VIOLENCES CONJUGALES ET INTRAFAMILIALES

Pour être écouté(e), informé(e) et accompagné(e), voici les contacts locaux :

• **CIDFF03**
Centre d'information sur les droits des femmes et de et des familles
04 70 3 10 69 / cidff.03@orange.fr

• **Justice et Citoyenneté 03**
04 70 03 95 60 / contact@jec03.fr

• **CDAD03**
Conseil départemental d'accès aux droits
04 70 35 17 48 / cdad-allier@justice.fr

Evaluez si une relation amoureuse est saine ou si elle comporte des signes de violences et d'emprise.

MONSHERIF

Mon Shérif est un dispositif de protection individuel destiné à sécuriser les personnes exposées à des situations de danger (violences, incivilités, sentiment d'insécurité...).

- Principe : c'est un petit bouton discret (ou bijou/porte-clé) porté sur soi, connecté au smartphone via Bluetooth, permettant d'alerter sans avoir à sortir son téléphone, donc de façon discrète.
- Objectif : prévenir et alerter rapidement des proches ou secours, géolocaliser la victime, constituer des preuves en cas de violence, être utilisable en toute discrétion.

Le CCAS de Domérat met à disposition gratuitement ce dispositif pour les personnes victimes de violences et plus largement toutes personnes vulnérables se sentant exposées à des situations à risques.

Rdv sur le site Mon Sérif pour plus de renseignements ou en scannant le QR code.



À noter dans vos agendas

LE PASS SCOLAIRE

Les demandes de remboursement du pass scolaire sur le réseau Maélys au titre de l'année 2026/2027 doivent être déposées au CCAS avant le 31/10/2026.

COLIS DES AÎNÉS

La distribution du colis de Noël aura lieu au centre Albert Poncet de 9h à 17h. Les personnes indisponibles ce jour sont invitées à anticiper et à prévenir le CCAS avant le 9 décembre et à faire retirer leur colis par un proche muni de sa carte d'identité. Les personnes ne pouvant pas se déplacer peuvent le signaler au CCAS, afin que leur colis soit porté à domicile. Il n'y aura plus aucune distribution après Noël.

> Les nouveaux habitants de 70 ans et plus sont invités à se présenter au CCAS pour se faire inscrire.

CCAS de Domérat - Hôtel de ville
7, rue du Treignat - 04 70 64 20 01 - www.domerat.fr - contact-ccas@domerat.fr

Le violentomètre

Le violentomètre, c'est quoi ? C'est la loi de mesure son accord de mesure, être et agir de la même manière, pour une même mesure, pour une même mesure, pour une même mesure.

Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

PROFITE Ta relation s'en va quand...	VIGILANCE, DIS STOP ! Il y a des signes quand...	PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand...
Respecte tes décisions et tes goûts	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Accepte tes amies et ta famille	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
A confiance en toi	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Est content quand tu te sens épanouie	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
S'occupe de son accord pour ce que vous faites ensemble	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Ignore des jours quand il est en colère	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Rabaisse les opinions et les projets	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Semoie de toi en public	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Te manipule	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Est jaloux en permanence	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Contrôle tes sorties, habits, maquillage	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Fouille tes textos, mails, applis	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Tesde pour que tu envoies des photos intimes	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
T'isole de sa famille et de ses amis	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Te traite de fille quand tu lui fais des reproches	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
"Père les pleurs" lorsque quelque chose lui déplaît	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Menace de se suicider à cause de toi	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Te touche les parties intimes sans ton consentement	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
Menace de diffuser des photos intimes de toi	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
T'oblige à regarder des films choqués	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal
T'oblige à avoir des relations sexuelles	Te menace de te faire du mal	Te menace de te faire du mal

Service communication - Ville de Domérat - Août 2026

La Gazette du CCAS



EDITO

LE CCAS À VOS CÔTÉS : ÉCOUTE, RESPECT, SOLIDARITÉ

Plus qu'un simple service administratif, le CCAS est un lieu de vie, d'écoute et de proximité. Nouvellement élues en charge de l'action sociale, nous ne concevons pas notre engagement sans aller à votre rencontre, ce que nous avons déjà mis en place au début de notre mandat.

Notre démarche repose sur un travail étroit et constant avec les acteurs sociaux du territoire. Que ce soit pour entourer nos aînés, leur garantir un quotidien serein ou soutenir avec bienveillance les familles fragilisées par les épreuves de la vie, nous restons convaincues que les meilleures solutions s'élaborent ensemble à travers nos différents échanges, l'écoute et le respect.

Nous avons déjà eu le plaisir de rencontrer beaucoup d'entre vous au fil des mois. Cependant si nous n'avons pas encore eu l'occasion de vous croiser sur notre route, n'hésitez pas à venir nous rencontrer, nous resterons à votre écoute. N'hésitez pas à nous solliciter.

Nous vous souhaitons une bonne lecture de cette nouvelle édition de la gazette du CCAS.

Magali Souche
Vice-présidente du CCAS
Adjointe en charge des Affaires Sociales et de la Petite Enfance

Josiane Chapon
Conseillère municipale déléguée



CCAS
Centre Communal de l'Action Sociale
DOMÉRAT

La Semaine Bleue

L'intergénérationnel, une bulle de bonheur !

SUR INSCRIPTION
ENTRÉE LIBRE

Du 3 au 11 octobre, place à la Semaine Bleue : une série d'animations intergénérationnelles pour favoriser les échanges entre générations et profiter du bonheur d'être ensemble.

THÉÂTRE • LE CLAN DES VEUVES

Centre A. Poncet



Par l'association Domer'Art'Toi

A la suite du décès brutal de son époux Jacques, Rose rejoint ses amies Jackie et Marcelle 2 veuves de longue date. Jackie et Marcelle tentent de la réconforter et de la soutenir dans cette épreuve. Entre confidences, souvenirs, disputes et éclat de rire, ces trois femmes refusent de se laisser abattre par les aléas de la vie. Mais un secret inattendu vient bouleverser son nouveau quotidien... Trois veuves, trois caractères bien trempés...

• **Samedi 3 octobre à 20h**

FILM • VACANCES FORCÉES

Co-Libris



Comédie

À la suite d'une erreur de réservation, deux familles que tout oppose, ainsi qu'un éditeur un peu snob et l'influenceuse qu'il souhaite publier, sont contraints de partager une sublime maison de vacances. Le choc des cultures est immédiat, entre habitudes incompatibles et personnalités bien affirmées. Pourtant, malgré les tensions et les quiproquos, ces vacances forcées prennent une tournure inattendue et se révèlent une aventure pleine de surprises et d'éclats de rire.

• **Lundi 5 octobre à 14h30**

DÉFI MATHS

Centre A. Poncet



Osez vivre une expérience de transmission en trinôme : 1 sénior + 1 élève de CM2 (école Paul-Langevin) et 1 de 6^{ème} (collège Louis-Aragon). Ce partage de calculs et d'énigmes simples favorisera l'échange de savoirs et stimulera la logique de tous.

• **Mardi 6 octobre à 14h**

JEUX INTERGÉNÉRATIONNELS

Parc de la Pérelle

Grands-parents, partagez avec les enfants du centre de loisirs des jeux et des activités sur le thème de l'environnement et du jardinage.

• **Mercredi 7 octobre à 14h**

DANSONS ENSEMBLE

Résidence Les Coupances



Animation musicale Didier Alves

Vous aimez danser : franchisez le pas, ayez à cœur de vous divertir et d'apporter du bonheur aux aînés.

• **Vendredi 9 octobre à 14h30**

SOIRÉE PÉTANQUE

Place Bacchus



Animé par Co-Libris

Participez à ce mini tournoi intergénérationnel de 16 participants (8 adultes + 8 enfants /ados). Tournoi ouvert à partir de 10 ans et plus

• **Vendredi 9 octobre à 18h**

REPAS RENCONTRE

Centre A. Poncet

Traiteur JL Traiteur - Animation Jerome et son orchestre

Partagez un moment convivial et festif, autour d'un bon repas et d'une animation musicale dans une ambiance bohème. Inscriptions du 7 au 24 septembre auprès du CCAS.

• **Dimanche 11 octobre à 12h**

Animations & ateliers

> Inscriptions obligatoires auprès du CCAS au 04 70 64 20 01.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Prévenir la perte d'équilibre

Sessions proposées en partenariat avec l'association Siel Bleu. Le calendrier des cours sera remis à l'inscription.

> **Le jeudi de 9h à 11h, reprise le 24 septembre**

• **Espace J. Baker (1, av. de Bressolles)**



ACTIVITÉ QI GONG

Renforcer son bien être

Sessions proposées en partenariat avec l'association Bien-être au Centre.

Le Qi gong est une gymnastique chinoise qui repose sur la maîtrise du souffle et sur des mouvements très lents. Les bienfaits sont multiples : lutte contre le stress, sollicitation de la souplesse corporelle, préservation de l'équilibre. Le travail se fait debout ou sur chaise. Le calendrier des cours sera remis à l'inscription.

> **Le vendredi de 9h à 11h, reprise le 2 octobre**

• **Espace J. Baker (1, av. de Bressolles)**



PRÉVENTION ROUTIÈRE SÉNIOR

Sensibilisation aux risques routiers

S. Bertin, chargée de sécurité routière au Département de l'Allier, vous fait réviser le code de la route dans la bonne humeur. Rappel des nouveaux panneaux, gestion du stress ou encore mise en condition sont au programme.

> **Le jeudi 19 novembre de 14h à 16h**

• **Centre A. Poncet**



OCTOBRE ROSE

Domérat se pare de rose pour la prévention du cancer du sein

Organisé par le Comité des fêtes de Domérat

Participez à la Color run : venez courir, marcher, s'unir pour une cause essentielle. Village d'animations : festivités, informations, dépistage...

> **Le samedi 17 octobre de 10h à 18h**

• **Place Bacchus**

