

MOIS DES AIDANTS 2026

PROGRAMME

Vous aidez au quotidien un proche en situation de maladie, de handicap ou de perte d'autonomie ? Durant un mois, le Département du Territoire de Belfort et ses partenaires se mobilisent pour vous informer sur vos droits et sur les aides mises à votre disposition.

L'occasion d'échanger de manière conviviale en profitant d'activités de loisirs à partager avec votre proche.

Aidants, aidés, vous êtes tous les bienvenus. Toutes les actions proposées sont gratuites et sur inscription.

Jeudi 1^{er} et vendredi 2 octobre :

Escape Game : « Opération Super-Aidant ! Derrière le masque, un héros du quotidien ! » proposé par le Département du Territoire de Belfort, en partenariat avec la Plateforme de répit des aidants.

Un escape game d'une heure permettant d'apprendre à se préserver tout en jouant !

Plusieurs créneaux d'inscriptions possible : 9h, 10h, 11h, 14h, 15h ou 16 h.

CCSRB, rue de Madrid 90 000 BELFORT

Inscription : 03 70 04 89 64 ou severine.meyer@territoiredebelfort.fr

Mardi 6 octobre :

Médiation équine, proposé par Azaé.

Lâcher prise et se détendre lors d'un moment privilégié auprès des chevaux, à travers une séance de médiation équine dans un cadre apaisant.

14h à 16h, accueil à 13h30

Lieu : 12 rue du Château, 25600 BROGNARD, transport possible.

Inscription : 03 84 46 05 41 ou alexandre.demongeot@azae.com

Mercredi 7 octobre :

L'inclusion en actions : sport, art et musique pour tous,

Initiations et échanges proposés par la Plateforme de répit des Aidants du Territoire de Belfort en partenariat avec la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), l'Ecole d'art Gérard Jacquot et le conservatoire Henri Dutilleux. Ateliers créatifs ou sportifs : musique, art et sport, venez découvrir les différents ateliers. Nous n'attendons plus que vous !

De 14h à 17h à la Maison de Quartier des Forges 90000 BELFORT

Inscription : 0.805.290.745 ou plateforme-repit@pompidou-belfort.com

Mercredi 7 octobre :

Projection du film "Mon vieux" suivi d'un débat, proposé par le Pôle culturel de la Ville de Danjoutin.

Quand la mémoire s'efface, l'amour reste : Élie Semoun filme son père atteint d'Alzheimer dans un documentaire tendre et lumineux, suivi d'un échange ouvert à tous.

18h00, Maison Pour Tous, 90400 DANJOUTIN

Inscription : 03 84 58 12 03 ou lepavillon@mairiedanjoutin.fr

Jeudi 8 octobre :

Atelier répit et Bien-être : prendre soin de soi, un moment de détente, de répit et de valorisation de soi, proposé par AZAE, en partenariat avec l'École Terrade.

De 14h à 16h30, 7 Boulevard Richelieu 90000 BELFORT

Inscription : 03 84 46 05 41 ou alexandre.demongeot@azae.com

Vendredi 9 octobre :

Projection en audio description du film « Orbites » de Sarah Seené et rencontre avec la réalisatrice, proposé par l'Ecole d'Art Jacot

Parce qu'elle a perdu la vue il y a quelques années, Marie-Christine explore la vie d'une manière sensible, depuis la pulpe de ses doigts. À travers son expérience personnelle, elle éveille son fils à la curiosité et à l'émerveillement que lui inspire la beauté de l'univers.

La réalisatrice vous propose un regard sensible sur la malvoyance à travers un courts métrage proposée en audiodescription. Durée du film 23 minutes.

2 séances : au choix 16h00 ou 18h30

Ecole d'Art Jacot, 2 Avenue de l'Espérance 90000 BELFORT

Réservation conseillée : 03 84 36 62 10 ou publics@ecole-art-belfort.fr

Vendredi 9 octobre :

Sophrologie : un souffle de répit, proposé par Azaé.

Venez découvrir la sophrologie lors d'un moment de détente et de lâcher-prise, pour apprendre à mieux gérer votre stress et retrouver un équilibre au quotidien.

De 14h à 16h, 7 Boulevard Richelieu 90000 BELFORT

Inscription : 03 84 46 05 41 ou alexandre.demongeot@azae.com

Mardi 13 octobre :

Déjeuner et animations à l'accueil de jour de la Résidence Saint-Joseph

Le repas du midi sera suivi de diverses activités manuelles et créatives, ainsi que d'un temps d'animation dédié à la confection du gouter.

Résidence Saint Joseph, Salle d'activité de l'accueil de jour, 90200 GIROMAGNY

Inscription : 03 84 27 14 61 ou bastien.humbert@diaconat-mulhouse.fr

Mardi 13 octobre :

Prendre soin de soi dans son assiette : atelier nutrition, proposé par Azaé.

Venez échanger avec une nutritionniste et découvrir des conseils simples et adaptés pour prendre soin de votre alimentation et de votre bien-être au quotidien.

De 14h à 16h, 7 Boulevard Richelieu 90000 BELFORT

Inscription : 03 84 46 05 41 ou alexandre.demongeot@azae.com

Mercredi 14 octobre :

Café des aidants et enregistrement d'un podcast, proposé par le Pôle culturel de la Ville de Danjoutin.

Un café, des voix, des histoires : un moment convivial d'échange entre aidants, enregistré en podcast pour faire résonner vos témoignages.

14h

Médiathèque Place de l'Europe 90400 DANJOUTIN

Inscription : 03 84 58 12 03 ou lepavillon@mairiedanjoutin.fr

Vendredi 16 octobre :

Théâtre-forum : « Les Aidants » joué par la Compagnie Les Trois Sœurs, proposé par le Pôle culturel de la Ville de Danjoutin.

Sensibiliser, dédramatiser la perte d'autonomie et libérer la parole des proches aidants pour éviter l'épuisement.

18h00, Maison pour Tous, Place de l'Europe, 90400 DANJOUTIN

Inscription : 03 84 58 12 03 ou lepavillon@mairiedanjoutin.fr

Samedi 17 octobre :

Atelier FALC "facile à lire et à comprendre", proposé par l'Adapei du Territoire de Belfort.

Atelier visant à faciliter le quotidien grâce à la découverte ou à la création de supports accessibles aux personnes en perte d'autonomie, que ce soit dû à l'âge ou au handicap.

Accueil à 9h30, activité de 10h à 12h

Adapei, 6 C rue du Rhône, 90 000 BELFORT

Inscription : n.laayssel@adapei90.fr

Mercredi 21 octobre :

Mémoire en lumière – ateliers de light painting, proposé par le CCAS de la Ville de Belfort.

Par la gestuelle en lumière, cette activité permet de stimuler la vitalité, de renforcer la conscience de soi, d'encourager la respiration et de développer la confiance en sa créativité instinctive.

Deux séances au choix : de 9h45 à 10h30 ou de 10h45 à 11h30

Maison de Quartier des Forges, 90000 BELFORT

Inscription : Maison de Quartier des Forges 03 84 54 25 77

Vendredi 23 octobre :

Spectacle théâtral "La retraite de Babeth", proposé par l'OPABT et les Ateliers Bons Jours en partenariat avec la Ville de Bavilliers

Babeth entame sa retraite et découvre une nouvelle vie faite de rencontres, de loisirs, de projets et d'amour. Avec humour et bienveillance, les comédiens-improvisateurs de la LISA 21 retracent ses dix premières années de retraite dans un spectacle drôle, émouvant et plein de réflexion.

Ouverture des portes à 14h - Spectacle à 14h30

Centre Jean Moulin, Place Jean Moulin 90800 BAVILLIERS

Inscription : OPABT – 03.84.54.26.70 – prevention@opabt.fr

Samedi 24 octobre :

"Kermesse santé", temps de sensibilisation, d'information et de convivialité, proposé par la Plateforme de répit des Aidants du Territoire de Belfort.

Venez parcourir les stands à la quête du bien-être, relevez les défis et tentez de décrocher le titre de « Champion du bien-être » ! Un défi ludique pour rappeler qu'un aidant en bonne santé est un aidant qui peut aussi mieux prendre soin des autres.

De 13h30 à 16h, accueil à partir de 13h

EHPAD Les Rubans 2 rue de Jean Jaurès 90300 VALDOIE

Inscription : 0.805.290.745 ou plateforme-repit@pompidou-belfort.com

Mardi 27 octobre et jeudi 29 octobre :

"Mission « Aidant »... et moi dans tout ça ? », proposé par la CPTS Belfortaine.

Être aidant, c'est parfois avoir l'impression de devoir tout gérer, tout anticiper et être là pour tout le monde... jusqu'à s'oublier soi-même. Et si, pendant 2 heures, on faisait autrement ?

Un atelier ludique pour prendre du recul sur les défis du quotidien, sans s'oublier, sur 6 thèmes (charge mentale, culpabilité, isolement, émotion, conflits et l'art de dire non). Sous

forme de jeu, à travers des défis, des situations du quotidien et quelques surprises. Pas besoin de raconter son histoire, pas de leçon à apprendre : simplement un moment ludique pour réfléchir, rire, échanger et surtout repartir avec des ressources pour soi.

3 créneaux par journée : De 10h à 12h / de 13h à 15h / de 15h à 17h.

CPTS Belfortaine, 65 avenue Jean Moulin 90000 Belfort.

Inscription : via un formulaire en ligne <https://forms.gle/qPv6M28FDtKgBsg46> ou contact@cptsbelfortaine.fr ou 06 62 34 60 99.

Mais aussi :

Association OX'CIEL : 4 séances bien être gratuite par aidant pour toute inscription pendant le mois des aidants : au domicile de l'aidant (ou cabinet de l'intervenante) avec au choix : massage détente - réflexologie - shiatsu – Qi gong - sophrologie - yoga adapté - bain de forêt - art thérapie – lumino-relaxation. Inscription : Marie Laure MARCHAND : 06 10 82 73 53.

Adapei du territoire de Belfort : Opération Brioche du 7 au 11 octobre : s'engager pour l'accessibilité à la culture, au sport, aux loisirs et à la citoyenneté des personnes en situation de handicap mental ou troubles psychiques.

Engageons-nous pour l'accessibilité universelle

