

MOIS DES AIDANTS

ÉDITION 2026

DU 1^{ER} AU 31 OCTOBRE




TERRITOIRE
DU LION



TERRITOIRE
DE BELFORT
Le Département

ATELIERS/ANIMATIONS
CONFÉRENCES/JEUX
FORMATIONS/RELAXATION

**JEUDI 1^{ER}
ET VENDREDI
2 OCTOBRE**

à 9h, 10h, 11h, 14h, 15h ou 16h

OPÉRATION SUPER-AIDANT !

**DERRIÈRE LE MASQUE,
UN HÉROS DU QUOTIDIEN !**

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

*Proposé par le Département
du Territoire de Belfort en partenariat
avec la Plateforme de répit des aidants*

Lieu : Centre Culturel et Social
des Résidences Bellevues,
4 rue de Madrid 90000 BELFORT

Inscription : 03 70 04 89 64

severine.meyer@territoiredebelfort.fr



**MARDI
6 OCTOBRE**



14h à 16h, accueil à 13h30

MÉDIATION ÉQUINE

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

Proposé par Azaé.

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

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

MERCREDI
7 OCTOBRE



De 14h à 17h

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'École 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 !

Lieu : Maison de Quartier des Forges, 3 rue de Marseille 90000 BELFORT

Inscription : 0 805 290 745 ou plateforme-repit@pompidou-belfort.com

MERCREDI
7 OCTOBRE



18h00

MON VIEUX

PROJECTION DU FILM SUIVI D'UN DÉBAT

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. *Proposé par le Pôle culturel de la Ville de Danjoutin.*

Lieu : Maison Pour Tous, Place de l'Europe 90400 DANJOUTIN

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



JEUDI 8
OCTOBRE

De 14h à 16h30

ATELIER RÉPIT ET BIEN-ÊTRE

Prendre soin de soi, un moment de détente, de répit et de valorisation de soi.

En partenariat avec l'École Terrade

Lieu : AZAÉ, 7 Boulevard Richelieu
90000 BELFORT

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

VENDREDI
9 OCTOBRE

16h et 18h30

PROJECTION EN AUDIODESCRIPTION DU FILM : ORBITES

De Sarah Seené et rencontre avec la réalisatrice, proposé par l'École 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 court-métrage proposé en audiodescription. Durée du film 23 minutes.

Lieu : École d'Art Jacot, 2 Avenue de l'Espérance 90000 BELFORT

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





MERCREDI
7 OCTOBRE

De 14h à 16h

SOPHROLOGIE

UN SOUFFLE DE RÉPIT

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

Proposé par Azaé

Lieu : AZAÉ, 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 goûter.

Lieu :

Résidence Saint Joseph, Salle d'activité de l'accueil de jour,
10 rue de l'Abbé Bidaine 90200 GIROMAGNY

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

**MARDI
13 OCTOBRE**

De 14h à 16h

ATELIER NUTRITION

PRENDRE SOIN DE SOI DANS SON ASSIETTE

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.

Proposé par Azaé

**Lieu : AZAÉ, 7 Boulevard Richelieu
90000 BELFORT**

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



**MERCREDI
14 OCTOBRE**

14h

CAFÉ DES AIDANTS

ET ENREGISTREMENT D'UN PODCAST

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

Proposé par le Pôle culturel de la Ville de Danjoutin

Lieu :

Médiathèque, Place de l'Europe 90400 DANJOUTIN

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





**MERCREDI
14 OCTOBRE**

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

ATELIERS DE LIGHT PAINTING

MÉMOIRE EN LUMIÈRE

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.

Proposé par le CCAS de la Ville de Belfort

Lieu : Maison de Quartier des Forges,
3 rue de Marseille 90000 BELFORT

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



**VENDREDI
16 OCTOBRE**

18h
THÉÂTRE-FORUM
« LES AIDANTS »

**COMPAGNIE
LES TROIS SŒURS**

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

Proposé par le Pôle culturel de la Ville de Danjoutin

Lieu :
Maison pour Tous, Place de
l'Europe 90400 DANJOUTIN

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



**SAMEDI
17 OCTOBRE**

Accueil à 9h30,
activité de 10h à 12h

ATELIER FALC

« FACILE À LIRE ET À COMPRENDRE »

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.

*Proposé par l'Adapei
du Territoire de Belfort*

**Lieu : Adapei, 6 C rue du Rhône
90000 BELFORT**

Inscription : n.laayssel@adapei90.fr

**VENDREDI
23 OCTOBRE**

Ouverture des portes à 14h - Spectacle à 14h30

SPECTACLE THÉÂTRAL

« LA RETRAITE DE BABETH »

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.

*Proposé par l'OPABT et les Ateliers Bons Jours en
partenariat avec la Ville de Baviilliers*

**Lieu : Centre Jean Moulin, Place Jean Moulin
90800 BAVILLIERS**

Inscription : OPABT

03 84 54 26 70 - prevention@opabt.fr





**SAMEDI
24 OCTOBRE**

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

KERMESSE SANTÉ

**TEMPS DE SENSIBILISATION,
D'INFORMATION ET DE
CONVIVIALITÉ**

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.

Proposé par la Plateforme de répit des Aidants du Territoire de Belfort.

Lieu :

**EHPAD Les Rubans,
2 rue Jean Jaurès
90300 VALDOIE**

**Inscription : 0 805 290 745 ou
plateforme-repit@pompidou-
belfort.com**



**MARDI 27
ET JEUDI
29 OCTOBRE**

3 créneaux par journée : 10h à 12h, 13h à 15h, 15h à 17h

MISSION « AIDANT... » ET MOI DANS TOUT ÇA ?

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.

Proposé par la CPTS Belfortaine

Lieu : 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.**

ET AUSSI, DURANT LE MOIS D'OCTOBRE :

INSCRIPTIONS
EN OCTOBRE

ASSOCIATION OX'CIEL : 4 SÉANCES BIEN-ÊTRE

4 séances gratuites 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.

Proposé par l'Association OX'CIEL.

Inscription : Marie-Laure MARCHAND : 06 10 82 73 53

DU 7 AU 11
OCTOBRE

ADAPEI DU TERRITOIRE DE BELFORT : OPÉRATION BRIOCHE

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.

Proposé par l'ADAPEI

LE MOIS DES AIDANTS EST RÉALISÉ EN PARTENARIAT AVEC:



MOIS DES AIDANTS

ÉDITION 2026

DU 1^{ER} AU 31 OCTOBRE



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.



**PLUS D'INFOS
SUR LES AIDANTS :**

www.territoiredebelfort.fr/aidant