

## Mois des aidants Édition 2023

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 la plateforme de répit et d'accompagnement des aidants se mobilisent, avec l'ensemble des partenaires, 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.

### PROGRAMME

**Mardi 3 octobre : Activité de « flow danse » (14h30 à la Maison de Quartier des Forges, 3 Rue de Marseille, 90000 Belfort)**

- Le flow danse est un mélange de mouvements doux et de danse qui permet de libérer les tensions et le stress.
- La séance se termine par un temps de méditation, d'échange et de convivialité.

**Mercredi 4 octobre 2023 : Projection du film documentaire « les Aidants » écrit et réalisé par Guillaume Terver (14h30 Salle du Conseil de l'Hôtel du Département, Place de la Révolution Française 90000 Belfort, accueil à partir de 14h00)**

- Filmés dans leur quotidien, huit aidants nous livrent leur ressenti et leur vécu afin de nous faire comprendre toute la complexité, la difficulté mais aussi la générosité de cette mission qui leur a été imposée par la vie.
- Durée 50 minutes, suivi d'un temps d'échange, d'information et de convivialité avec la Maison de l'Autonomie et la Plateforme de Répit des Aidants.

**Vendredi 6 octobre : Activité de « brain gym » (14h30 à la Maison de Quartier des Forges, 3 Rue de Marseille, 90000 Belfort)**

- Le brain gym permet de mettre le corps en mouvement afin d'extérioriser son potentiel et de se recentrer en cas de stress, de s'apaiser.
- La séance se termine par un petit temps de convivialité.

**Samedi 7 octobre : Activité « bain de forêt » (10h00, parking du Fort Dorsner 90200 Giromagny)**

- Petit circuit accessible dans la forêt à Giromagny d'une durée de 2 heures : marche consciente, éveil des sens, rencontre avec les arbres, marche afghane, sophrologie (respiration, relaxation dynamique, visualisation).
- L'objectif de cette activité est de diminuer les tensions et de prévenir les risques de dépression, de fatigue et d'anxiété.

**Mardi 10 octobre : Activité « Yoga du rire » (13h30 à la Plateforme de répit des aidants, 14 rue de Mulhouse, 90000 Belfort)**

- Le yoga du rire s'impose par sa facilité à installer un bien-être complet chez ses pratiquants. Les participants exercent leur enthousiasme, augmentent leur bonne humeur et jouent de complicité notamment avec le contact visuel et une certaine liberté enfantine.
- La bonne nouvelle : c'est accessible à tous et aucun pré requis n'est nécessaire pour bien démarrer le yoga du rire.

**Mercredi 11 octobre : Atelier d'information sur l'accès aux droits des aidants (14h00, accueil à partir de 13h30, Cité des Associations, salle 1, 2 rue Jean-Pierre Melville, 90000 Belfort)**

- Temps de formation et d'échanges concernant les droits et les aides auxquelles les aidants peuvent prétendre, proposé par APF France Handicap.

**Vendredi 13 octobre : Activité de « flow danse » (14h30 à la Maison de Quartier des Forges, 3 Rue de Marseille, 90000 Belfort)**

- Le flow danse est un mélange de mouvements doux et de danse qui permet de libérer les tensions et le stress.
- La séance se termine par un temps de méditation, d'échange et de convivialité.

**Samedi 14 octobre : Activité « bain de forêt » (10h00, parking du Fort Dorsner 90200 Giromagny)**

- Petit circuit accessible dans la forêt à Giromagny d'une durée de 2 heures : marche consciente, éveil des sens, rencontre avec les arbres, marche afghane, sophrologie (respiration, relaxation dynamique, visualisation).
- L'objectif de cette activité est de diminuer les tensions et de prévenir les risques de dépression, de fatigue et d'anxiété.

**Lundi 16 octobre : Atelier d'information sur l'accès aux droits des aidants (14h00, accueil à partir de 13h30, Cité des Associations, salle 1, 2 rue Jean-Pierre Melville, 90000 Belfort)**

- Temps de formation et d'échanges concernant les droits et les aides auxquelles les aidants peuvent prétendre, proposé par APF France Handicap.

**Lundi 16 octobre : Spectacle « Avant j'étais vieux » (20h00, ouverture des portes à 19h00, Maison du Peuple, 90000 Belfort)**

- Spectacle alliant théâtre et musique ayant pour objectifs de sensibiliser le public à la prévention, promouvoir le bien-vivre et plus globalement inciter chacun d'entre nous à prendre soin de soi et des autres. Proposé par le GIE IMPA dans le cadre des Ateliers Bons Jours.

**Mardi 17 octobre : Spectacle « Souviens-moi » (14h00, Théâtre Louis Jovet, 90000 Belfort).**

- Le CCAS de la Ville de Belfort propose un spectacle mêlant théâtre, danse et musique pour sensibiliser le grand public sur la maladie Alzheimer.
- Ces 3 arts sont réunis pour témoigner de façon poétique le ressenti d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, qui vit ici les différentes étapes de la maladie (premières pertes de mémoires, désorientation dans le temps et l'espace, difficultés de raisonnement, changement de personnalité).

**Mercredi 18 octobre : Chasse au trésor (accueil à partir de 13h30, rendez-vous à la Plateforme de répit des Aidants, 14 rue de Mulhouse, 90000 Belfort)**

- Par équipe de 4 à 6 personnes, des énigmes seront à résoudre et des défis sportifs seront à relever.
- Les objectifs sont : créer de la solidarité entre les membres des équipes, apprendre à s'appuyer sur autrui, se dépasser et s'amuser.

**Jeudi 19 octobre : Atelier de sophrologie (accueil à partir de 13h30, Loisirs pluriels, 12 rue Allende, 90000 Belfort)**

- Moment de détente et de prise de conscience autour du corps pour lâcher-prise et apaiser son esprit.
- Marche en conscience si le temps le permet suivi d'une séance axée autour de la respiration et des 5 sens.

**Samedi 21 octobre : Activité « bain de forêt » (10h00, parking du Fort Dorsner 90200 Giromagny)**

- Petit circuit accessible dans la forêt à Giromagny d'une durée de 2 heures : marche consciente, éveil des sens, rencontre avec les arbres, marche afghane, sophrologie (respiration, relaxation dynamique, visualisation).
- L'objectif de cette activité est de diminuer les tensions et de prévenir les risques de dépression, de fatigue et d'anxiété.

**Une exposition photos des aidants et de leurs proches, créée par la halte-relais du CCAS de Belfort et France Alzheimer, sera accessible à la Maison de quartier des Forges pendant tout le mois d'octobre.**

Renseignements et inscriptions auprès de la Maison de l'autonomie :

Madame Séverine MEYER

Téléphone : 03 70 04 89 64

Mail : [severine.meyer@territoiredebelfort.fr](mailto:severine.meyer@territoiredebelfort.fr)

**Inscription obligatoire**

**En partenariat avec :**

