

# MOIS DES AIDANTS ÉDITION 2025

DU 1<sup>ER</sup> AU 31 OCTOBRE

  
TERRITOIRE  
DU LION

**ATELIERS  
ANIMATIONS  
CONFÉRENCES  
JEUX  
FORMATIONS  
RELAXATION**



TERRITOIRE  
DE **BELFORT**  
Le Département

MERCREDI  
1<sup>ER</sup> ET JEUDI  
2 OCTOBRE

9h, 10h, 11h, 14h, 15h ou 16h  
(créneaux d'une heure)

## OPÉRATION SUPER-AIDANT !

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

Un escape game 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, rue de  
Madrid, Belfort

Inscription auprès  
de Amandine Faudot  
03 70 04 89 63

[amandine.faudot@territoiredebelfort.fr](mailto:amandine.faudot@territoiredebelfort.fr)



SAMEDIS  
4, 11 ET  
18 OCTOBRE

De 9h30 à 11h30

## BAIN DE FORÊT

Petit parcours en forêt accessible  
autour des cinq sens afin de prévenir  
les risques de fatigue et d'anxiété,  
tout en renforçant sa santé.

L'activité se termine par un temps  
relaxant grâce aux bols tibétains.

*Proposé par le CCAS de Giromagny*

**Lieu :**

Giromagny (le lieu de RDV et les  
modalités pratiques seront  
transmises à l'inscription au  
03 84 2714 80)





LUNDI 6  
ET JEUDI  
9 OCTOBRE



De 13h30 à 17h

## FORMATION RePairs AIDANTS MANUTENTION DES CORPS

Comment bien réaliser les gestes de manutention pour éviter de se blesser? Principes de base de la manutention des personnes. Exercices de manipulations des personnes avec les aides techniques. Participation aux deux après-midi obligatoires pour valider la formation.

*Proposée par APF France Handicap*

**Lieu :**

Cité des Associations (salle 1),  
2 rue Jean-Pierre Melville, Belfort

LUNDI  
6 OCTOBRE



De 13h30 à 17h30

## ATELIER BIEN-ÊTRE

UNE PARENTHÈSE POUR LES  
FEMMES AIDANTES

Se détendre et profiter de soins esthétiques.

*Proposé par AZAE en partenariat  
avec l'école Terrade*

**Lieu :**

Espace Vauban,  
7 boulevard Richelieu, Belfort

MARDIS 7,  
14, 21 ET  
28 OCTOBRE



De 9h à 11h

**ATELIERS**

## **BIENVENUE À LA RETRAITE !**

Animés par une sophrologue spécialisée en prévention et bien-être, ces rendez-vous accompagneront les jeunes retraités dans une transition sereine et active, à travers des échanges autour de la santé, des projets de vie et des droits sociaux. La participation aux quatre séances est requise pour suivre l'ensemble du parcours.

*Proposés par l'OPABT*

**Lieu :**

3 place de la Commune, Belfort



MERCREDI  
8 OCTOBRE

13h30

**PODCAST LOCAL**

## **PAROLES D'AIDANTS**

Création et enregistrement d'un podcast donnant la parole à des aidants du territoire

*Proposé par la Ville de Danjoutin en partenariat avec le club ados de Danjoutin*

**Lieu :**  
Médiathèque – Pôle culturel de Danjoutin,  
Place de l'Europe, Danjoutin

MERCREDI  
8 OCTOBRE



14h  
(début de la conférence 14h30)

## CONFÉRENCE

Sensibilisation sur l'importance de prendre soin de soi et les ressources existantes.

*Proposée par la Plateforme de répit et Domitys*

**Lieu:**

Salon de la Résidence Domitys,  
1 rue du Dr Paulette Gugenheim,  
Belfort



LUNDI  
13 OCTOBRE

13h30

## MÉDIATION ANIMALE

Surmonter son stress et ses angoisses grâce au contact des animaux.

*Proposée par la Plateforme de répit des aidants*

**Lieu:**

Écurie des p'tits bouts, 52 Grand-Rue, Denney



LUNDI  
13 OCTOBRE

14h

## SOUVENIRS PARTAGÉS

### ATELIER PHOTOGRAPHIE

Un atelier convivial pour s'initier à la prise de vue dans un studio photo, capter un geste, un regard, et partager ensemble un temps hors du quotidien.

L'atelier est accessible à tous, quel que soit l'âge, et le matériel est entièrement fourni.

Cette expérience se conclura par un temps de restitution sous forme de projection des photographies réalisées.

*Proposé par l'École d'Art de Belfort*

**Lieu :**

2, avenue de l'Espérance  
Belfort

MERCREDI  
15 OCTOBRE

13h30

## L'ART D'ÊTRE AIDANTS

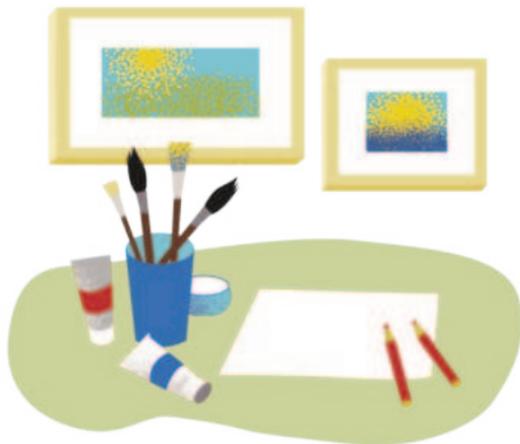
### EXPOSITION ET INITIATION À LA PEINTURE ET AU DESSIN

Un temps dédié à la créativité : exposition d'œuvres réalisées par les aidants, et initiation à la peinture et au dessin.

*Proposées par la Plateforme de répit des aidants*

**Lieu :**

Salle multi-activités de la  
Résidence Les Rubans,  
2 rue Jean Jaurès  
Valdoie





JEUDI  
16 OCTOBRE

10h

## PARCOURS INFO DÉCOUVERTE

Présentation de différents ateliers de prévention organisés pendant l'année et les tester tout partageant un moment de convivialité autour d'un brunch.

*Proposé par l'OPABT*

**Lieu:**

3 place de la Commune  
Belfort



VENDREDIS  
17 ET  
31 OCTOBRE

De 13h30 à 17h30

## ATELIER SOPHROLOGIE

Se reconnecter à son corps à l'aide de différentes techniques de respiration.

*Proposé par AZAE*

**Lieu:**

Espace Vauban,  
7 boulevard Richelieu  
Belfort



LUNDI 20 ET  
MERCREDI 29  
OCTOBRE

13h30

## INITIATION À LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Explorer, découvrir des endroits du monde entier, jouer (simulation, jeux de réflexion, de rythme, de sport...) ou encore visionner des vidéos à 360°

*Proposée par le Département du  
Territoire de Belfort*

**Lieu :**

Maison de l'autonomie  
4 rue de l'As de Carreau  
Belfort



MERCREDI  
22 OCTOBRE

13h30

## LES OPTICIENS MOBILES

Prendre soin de sa vue : animation en santé visuelle puis dépistages sur rendez-vous avec inscription obligatoire au 06 22 68 74 38

*Proposé par l'OPABT*

**Lieu :**

3 place de la Commune  
Belfort



JEUDI  
23 OCTOBRE

15h30

## AIDANT? MOI?

### THÉÂTRE DE RUE ET LABYRINTHE!

Un théâtre de rue, avec des saynètes interprétées par des acteurs en situation de handicap, des étudiants et une troupe de théâtre. Mais aussi un labyrinthe pour découvrir le sujet et les aides possibles.

*Proposé par APF France Handicap, en partenariat avec la MACIF, Unicité, Équilibre et en collaboration avec la Ville de Belfort*

Lieu:

Place Corbis  
Belfort

VENREDI  
24 OCTOBRE



13h30

## ATELIER SOINS

### COIFFURE, MAQUILLAGE, MODELAGE DES MAINS...

Une parenthèse de douceur pour redécouvrir le plaisir de prendre soin de soi.

*Proposé par la Plateforme de répit des aidants*

Lieu:

Salle de spectacle  
de la Résidence Pierre Bonnef  
14 rue de Mulhouse  
Belfort



# LE MOIS DES AIDANTS EST RÉALISÉ EN PARTENARIAT AVEC :



# MOIS DES AIDANTS

## ÉDITION 2025

DU 1<sup>ER</sup> 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.



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION OBLIGATOIRE

auprès de la Maison de l'autonomie :

Isabelle STALDER

Téléphone : 03 84 90 95 64

Mail : [isabelle.stalder@territoiredebelfort.fr](mailto:isabelle.stalder@territoiredebelfort.fr)

[www.territoiredebelfort.fr/aidant](http://www.territoiredebelfort.fr/aidant)