

**6**  
oct.  **JOURNÉE  
NATIONALE  
des  
aidant.es**  
**2025**

**Semaine de  
sensibilisation et d'information  
Pour les aidants**



**Aidants,  
Prenons soin de nous aussi !**

**Du 6 au 19 octobre 2025**

Conférences, exposition, ateliers de relaxation, ateliers de communication et médiation, activités sportives, etc...



Retrouvez le programme complet sur le site internet de la ville, à l'accueil de la mairie, dans les Espaces Municipaux, à l'accueil du CCAS  
Renseignements au Pôle Handicap: [pole.handicap@meaux.fr](mailto:pole.handicap@meaux.fr) et au 01.11.45.20.83



# Journée Nationale des Aidants

## 6 octobre 2025



### Aidants, prenons soin de vous

Un **aidant**, c'est une personne qui accompagne régulièrement un proche âgé, malade ou en situation de handicap. Ce peut être un parent, un conjoint, un enfant, un ami ou même un voisin. En France, ils sont **plus de 9 millions** à jouer ce rôle essentiel, souvent discret et exigeant.

Depuis 2010, la Journée Nationale des Aidants vise à **reconnaître leur engagement, à sensibiliser** le grand public aux réalités de leur quotidien et **à informer** sur les droits, les aides et les solutions de répit existantes.

À Meaux, nous nous associons à cette journée à travers une **quinzaine d'actions de sensibilisation et de soutien** : exposition, conférences, ateliers bien-être, découvertes sportives et moments de partage... Un programme pensé pour **valoriser les aidants et renforcer les liens entre tous**.

# PROGRAMME

## EXPRESSION & CRÉATIVITÉ

*Libérer les émotions par l'art*

### EXPOSITION D'ART-THÉRAPIE

**Du 11 au 19 octobre**

**De 9h30 à 12h et de 14h à 18h**

**Espace municipal Charles Cros**

Les structures médico-sociales du territoire exposent les œuvres réalisées par leurs publics dans le cadre d'ateliers d'art-thérapie.

Une occasion unique de découvrir, à travers la création, des émotions et des regards que les mots traduisent rarement.

**Accès libre, tout public**

### VERNISSAGE DE L'EXPOSITION

**Lundi 6 octobre à partir de 18h**

**Salon d'Honneur de la Mairie**

Un moment convivial pour découvrir les œuvres issues des ateliers d'art, rencontrer les artistes et ouvrir ensemble cette quinzaine dédiée aux aidants et à la préservation de la santé mentale.

Un temps d'échange et de partage autour d'un verre de l'amitié.

**Accès libre, tout public**



## INITIATION AU GRAFF INTERGÉNÉRATIONNEL

**Mercredi 15 octobre à 13h**

**Résidence Terfaux**

Un mur, des couleurs, plusieurs générations... une œuvre commune à créer ensemble !

Avec la participation des jeunes du **DSAE de l'EPMS de l'Ourcq**, venez découvrir le graff et créer une œuvre collective porteuse de sens, où les générations se rencontrent et s'expriment ensemble.

**Réservé aux résidents de Terfaux**

## INITIATION À LA RELAXATION CRÉATIVE

- **Mercredi 8 octobre à 14h**  
**Espace Municipal Charles Cros**
- **Mardi 14 octobre à 14h**  
**Espace Municipal Louise Michel**

Une méthode active et participative, adaptée à chacun, pour découvrir son corps autrement. Étirements, stretching, kinésio, automassage et relaxation guidée : autant de pratiques pour se détendre, se ressourcer et développer de nouvelles compétences corporelles.

Cette approche permet d'évoluer dans la connaissance de soi, d'apprendre à mieux écouter son corps et d'acquérir des outils simples et efficaces.

**Gratuit, sur inscription**



# BIEN-ÊTRE & RESSOURCEMENT

*Prendre du temps pour soi*

## ATELIER DE MÉDIATION ANIMALE

**Mercredi 8 octobre à 14h30**

**Espace Municipal Louis Braille**

Animé par ***Alter Ego Zoothérapie***

Un moment de détente et de partage où la relation avec l'animal devient un soutien pour réduire le stress, favoriser la confiance et renforcer le lien aidant-aidé.

**Gratuit, sur inscription**



## INITIATION À LA MUSICOTHÉRAPIE

**Vendredi 10 octobre à 14h**

**Espace Municipal Louis Braille**

Avec ***Emmanuel FREGUIN***

Découvrez comment le son, le rythme et la voix peuvent devenir des outils de bien-être, d'expression et de partage. Une expérience sensorielle pour apaiser le corps et l'esprit tout en créant du lien.

**Gratuit, sur inscription**



## INITIATION AUX BAINS SONORES

- **Lundi 13 octobre à 14h**  
**Espace Municipal Charles Cros**
- **Jeudi 16 octobre à 14h**  
**Espace Municipal Louise Michel**

Avec *l'association Zen House*

Un voyage apaisant au cœur des sons et des vibrations pour aider les aidants à relâcher les tensions, retrouver de l'énergie et cultiver un mieux-être au quotidien.

**Gratuit, sur inscription**

## INITIATION À L'ÉQUITHÉRAPIE

**Lundi 13 octobre à 14h**  
**Club Hippique de Meaux**

Animée par l'association *Prête-moi tes Rênes*

Cet atelier invite à vivre un moment privilégié de connexion avec le cheval. L'occasion de découvrir les bienfaits du lien humain-animal sur le bien-être mental et émotionnel, dans un cadre apaisant en pleine nature. Accessible à tous, sans nécessité de savoir monter à cheval.

**Gratuit, sur inscription**





2025

Semaine de  
sensibilisation et d'information  
Pour les aidants

Être aidant, c'est un engagement précieux : apprenez  
à soutenir votre proche tout en prenant soin de vous.

# Conférence

*Comment aider sans sombrer ?  
Une santé mentale à préserver*

**Lundi 6 octobre 2025**

**à 19h à la Mairie de Meaux**

**Animé par Sandrine EIFERMANN SOUTARSON**

**Gratuit, sur inscription (places limitées)**

**Inscription au [pole.handicap@meaux.fr](mailto:pole.handicap@meaux.fr) ou au 01.83.69.01.59**



**Com' Together**

**espace santé**  
Lieu d'Information et de Prévention

[www.ville-meaux.fr](http://www.ville-meaux.fr)



**Meaux**  
Fiers de notre histoire

# OUTILS POUR MIEUX VIVRE SON RÔLE D'AIDANT

*Des clés pour préserver son équilibre*

## CONFÉRENCE INAUGURALE

**Lundi 6 Octobre à 19h**

**Salons d'Honneur de la Mairie**

***"Comment aider sans sombrer ? Une santé mentale à préserver"***

Parce qu'accompagner un proche peut être exigeant et parfois épuisant, cette conférence propose des clés pour préserver son équilibre.

Par **Sandrine Eifermann Soutarson**, fondatrice et Directrice de l'organisme de formations *Com'Together Learning*.

**Gratuit sur réservation: [pole.handicap@meaux.fr](mailto:pole.handicap@meaux.fr)**

## CONFÉRENCE

**Mardi 14 octobre à 15h**

**Salons d'Honneur de la Mairie**

Animée par **France Alzheimer**, cette conférence intitulée « **Mieux connaître la maladie d'Alzheimer pour mieux accompagner** » propose aux aidants de mieux comprendre la maladie et ses impacts, afin d'adapter leur accompagnement au quotidien. Elle sera complétée par la présence de stands d'information pour échanger, poser des questions et découvrir les ressources disponibles.

**Renseignements au Pôle Santé: 01.83.69.04.64**



# Conférence

14 octobre

De 15h à 17h

Salons d'Honneur  
de l'Hôtel de Ville



Gratuit

## Alzheimer :

En parler pour  
mieux vivre avec

Les personnes vivant  
avec Alzheimer sont  
les bienvenues :  
Un accueil spécifique leur  
sera proposé pendant  
toute la durée de  
l'événement.

- 15h à 15h30 : Accueil du public et stands d'information tenus par des partenaires.
- 15h30 à 16h30 : Conférence animée par le Dr Coutte et Annie Terra et temps d'échange avec le public.
- 16h30 à 17h : Poursuite des stands d'information.

Inscription par mail : [espace.sante@meaux.fr](mailto:espace.sante@meaux.fr)

## CONFÉRENCE

**Vendredi 17 octobre à 9h30**

**Espace Municipal Louis Braille**

Animée par le *Point Autonomie Territorial*, sur le thème « **Les clés du bien-vieillir** ».

Un temps d'échange pour donner aux aidants des repères utiles afin d'accompagner l'avancée en âge de leurs proches, tout en veillant à leur propre équilibre.

**Gratuit, sur inscription au [pole.handicap@meaux.fr](mailto:pole.handicap@meaux.fr)**



## INITIATION À L'EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)

**Mardi 14 octobre à 17h45**

**Espace Municipal Charles Cros**

Animé par *Marie-Ange DUFOUR*

Une méthode simple pour apaiser le stress, gérer ses émotions et offrir aux aidants un moment de répit, de détente et de partage.

**Gratuit, sur inscription**



## INITIATION À LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

**Jeudi 16 octobre à 10h**

**Espace Municipal Louise Michel**

Avec *Marie-Ange DUFOUR*, venez découvrir des outils simples pour mieux communiquer, cultiver l'écoute et l'empathie, et vivre des relations plus sereines au quotidien comme dans les situations de tension.

**Gratuit, sur inscription**



# PRÉVENTION & SANTÉ

Agir pour sa santé physique et mentale

## ATELIERS SPORT SANTÉ

Avec la **Maison Sport Santé** et l'équipe des **Masters Sports Santé**

L'activité physique agit positivement sur le corps et l'esprit : elle favorise le bien-être, stimule les capacités cognitives et aide à réduire stress et fatigue. Découvrez ses bienfaits à travers un atelier de sensibilisation et des séances de pratique adaptées.

**A la Maison Sport Santé au Stade Tauziet**

**Inscription auprès de l'OMS au 09.80.46.96.83**

### Séances tout public

- **Test de condition physique le 13 octobre à 15h**
- **Séance d'activité physique adaptée le 16 octobre à 14h**

### Séances pour les professionnels

- **Sensibilisation le 14 octobre de 14h30 à 16h**

## ATELIERS SPORT SANTÉ - BIEN-ÊTRE APRÈS 60 ANS

Bougez, renforcez-vous et préservez votre équilibre grâce à l'activité physique !

**Renseignements et inscriptions auprès de la Direction des sports au 01.83.69.01.40**

- **Gym Fit** : 6 oct – 15h – salle multi-activités
- **Stretching** : 7 oct – 15h – salle d'escrime
- **Équilibre & Coordination** : 6 oct – 15h – salle multi-activités



# RENSEIGNEMENTS

*Pour toute information sur le programme, vous pouvez contacter :*

L'Espace Santé



01.83.69.04.75



espace.santé@meaux.fr

*Ou bien :*

Le Pôle Handicap



01.83.69.01.59



pole.handicap@meaux.fr

*Pour s'inscrire :*



Tous les ateliers sont gratuits,  
sur inscriptions (places limitées)  
via le QR code ou par téléphone



**Meaux**  
Fiers de notre histoire



JOURNÉE  
NATIONALE  
des  
**aidant.es**