

**SOLIDARITÉS, PROCHES AIDANTS** — MOIS DE L'AIDANT 2023

© Département de Seine-et-Marne

À l'occasion de la Journée nationale des aidants le 6 octobre prochain, le Département organise le Mois de l'aidant tout au long du mois d'octobre. Toutes les personnes qui aident au quotidien un proche en situation de handicap, gravement malade, dépendant ou âgé, sont invitées à partager leur situation et connaître les aides départementales.



Créé le: 26/06/2023

- Mis à jour le : 6/09/2023

## Sensibiliser sur la situation des aidants

**LE MOIS DE L'AIDANT**  
DU 2 AU 31 OCTOBRE

**Vous aidez un proche âgé ou en situation de handicap ?**

Ateliers, rencontres, théâtre, projections et débats près de chez vous

**NHU-LAN**  
Entrepreneure  
LESIGNY

01 64 79 73 29  
UNE LIGNE DÉDIÉE DURANT TOUT LE MOIS D'OCTOBRE

ENTRÉE LIBRE  
Retrouvez le programme sur [seine-et-marne.fr](https://www.seine-et-marne.fr)

seine 77 & marnes LE DÉPARTEMENT

Chef de file des solidarités, le Département de Seine-et-Marne accompagne notamment les proches aidants à travers [les 14 Maisons Départementales des Solidarités \(MDS\)](https://www.seine-et-marne.fr/fr/maisons-departementales-des-solidarites) (<https://www.seine-et-marne.fr/fr/maisons-departementales-des-solidarites>) réparties sur le territoire.

Aujourd'hui, près de 180 000 Seine-et-Marnais soutiennent au quotidien un proche en perte d'autonomie, en situation de handicap ou gravement malade. Entre dévouement et sacrifice, ces aidants sont souvent en difficulté. C'est pourquoi le Département leur propose un accompagnement et des aides pour faciliter leur quotidien.

Aussi, le Département de Seine-et-Marne propose tout au long du mois d'octobre des activités pour sensibiliser sur la situation des proches aidants et informer sur ses dispositifs. Découvrez le programme ci-dessous.

rogramme

## Cinéma / débat

Projection du film *Un jour tu vieilliras* d'Édouard Carrion. À l'issue de la séance, des ateliers bien-être et activités physiques seront proposées.

Informations pratiques :

- mardi 17 octobre 2023 à 14h,
- séance gratuite,
- projection au cinéma Étoiles Cosmos à Chelles et au cinéma Le Cinq à Lagny-sur-Marne,
- sur inscription au 01.69.67.44.01 ou [sapha\\_noisiel@departement77.fr](mailto:sapha_noisiel@departement77.fr).

Un événement organisé dans le cadre de la journée nationale des aidants par la Maison départementale des solidarités de Chelles, Lagny-sur-Marne et Noisiel, le CIC PAT Lagny, en partenariat avec Malakoff Humanis.

## Synopsis

Jean Daniel a 60 ans. Cadre supérieur dans une grande entreprise, il ne lui reste que 2 ans avant de prendre sa retraite quand sa direction l'invite à s'orienter vers le mécénat de compétences pour mieux le remplacer par un collègue, plus jeune. Il intègre alors une association venant en aide aux personnes âgées. Jean Daniel découvre alors un univers qui lui était jusqu'ici totalement étranger : la vie associative. Parallèlement, Suzanne vient de perdre son mari... Avec ses souvenirs pour un seul bagage, elle tente d'aller de l'avant et cherche un nouveau départ pour cette vie sans lui. Seule. Jean-Daniel et Suzanne ne se connaissent pas. Pourtant, le hasard va les réunir et changer leur destin.

### Groupe de parole en faveur des aidants de personnes en situation de handicap et de personnes âgées

Le CIC PAT Coulommiers vous propose un groupe de parole :

- mercredi 18 octobre 2023 de 14h à 15h30,
- Maison des loisirs de Vaux Quartier Dauphine à Coulommiers.

Sur inscription au 01.64.07.79.79 ou [contact@pat-coulommiers.fr](mailto:contact@pat-coulommiers.fr).

### Groupe d'échanges de parents d'enfants en situation de handicap

Vous êtes aidant d'un proche âgé ou porteur d'un handicap ? En partenariat avec la CAF, le CIC PAT Coulommiers vous propose un groupe de parole :

- vendredi 20 octobre 2023 de 14h à 16h,
- Maison des loisirs de Vaux Quartier Dauphine à Coulommiers.

Sur inscription au 01.64.07.79.79 ou [contact@pat-coulommiers.fr](mailto:contact@pat-coulommiers.fr).

### Conférence et atelier sur l'autohypnose

- vendredi 6 octobre 2023 de 9h à 12h et de 14h à 15h30,
- Maison des sports, allée Tarento à Coulommiers.

Un événement organisé par la MDS de Coulommiers et la Plateforme d'accompagnement et de répit de Tournan dans le cadre de la journée nationale des aidants.

### Temps de part'âge aidants

Venez rencontrer et échanger avec les professionnels du Service seniors, aînés, personnes handicapées et aidants (SAPHA) autour d'un café.

- Vendredi 6 octobre 2023 de 10h à 16h,
- Maison des sports, des Capucins, rue Marcel Clavier à Coulommiers.

Un événement organisé par la MDS de Coulommiers.

### Ferme pédagogique

L'occasion pour les séniors, les enfants en situation de handicap, leurs éducateurs, leurs parents, leurs aidants d e venir côtoyer des animaux de ferme dans une ambiance ludique et conviviale.

- mercredi 4 octobre 2023 de 14h à 17h,
- MDS de Fontainebleau, 33 rue de la Bonne dame à Fontainebleau
- inscriptions à [sapha\\_fontainebleau@departement77.fr](mailto:sapha_fontainebleau@departement77.fr)

Un évènement organisé par la Maison départementale des solidarités de Fontainebleau et animé par l'association « AniMa liens ».

### Gestes et postures

Atelier proposé par la Maison départementale des solidarités de Fontainebleau aux Aidants et animé par un erg othérapeute de l'association "Merci Julie" afin d'apporter conseils et écoute pour tous ceux et celles qui prennent soin de leurs proches tout en voulant préserver leur santé.

- lundi 9 octobre 2023 de 9h30 à 12h30
- MDS de Fontainebleau, 33 rue de la Bonne dame à Fontainebleau
- Inscriptions à [sapha\\_fontainebleau@departement77.fr](mailto:sapha_fontainebleau@departement77.fr)

### Nutrition et diététique

- mercredi 18 octobre 2023 de 14h à 16h,
- Espace de vie sociale, 27 avenue du général de Gaulle à Avon
- Inscriptions à [sapha\\_fontainebleau@departement77.fr](mailto:sapha_fontainebleau@departement77.fr)

Un évènement organisé par la Maison départementale des solidarités de Fontainebleau et animé par des professionnels du Centre thérapeutique Santé service (CT2S) afin d'apporter conseils et astuces pour dynamiser les repas de nos aînés.



### Groupe de parole en faveur des aidants « parole partagée »

- jeudi 14 septembre 2023,
- jeudi 5 octobre 2023,
- jeudi 16 novembre 2023,
- jeudi 14 décembre 2023.

Sur inscription au 01.60.55.20.58 ou [sapha\\_nemours@departement77.fr](mailto:sapha_nemours@departement77.fr).

Annexe de la MDS de Nemours, 15 rue de Foljuif, à Saint Pierre les Nemours.

Vous êtes aidant d'un proche âgé ou porteur d'un handicap, la Maison Départementale des Solidarités de Nemours vous propose un groupe de parole une fois par mois.

### Ateliers bien-être

- Mardi 10 octobre 2023 de 10h à 17h,
- Mairie de Château-Landon, 2 place de l'hôtel de ville à Château-Landon.

Sur inscription au 01.60.55.20.58 ou [sapha\\_nemours@departement77.fr](mailto:sapha_nemours@departement77.fr).

Un événement organisé par la Maison Départementale des Solidarités de Nemours en collaboration avec la mairie de Château-Landon dans le cadre de la journée nationale des aidants.

### PROGRAMME

10h – 17h :

- Zen truck (fauteuil relaxant automassant avec musicothérapie) avec ZEN – le bar à sieste,
- Séances de relaxation « bols tibétains » avec ZEN – le bar à sieste,
- Ateliers « sport adapté » avec le Centre Thérapeutique Santé Service (CT2S),
- Stands d'information animé par le service SAPHA et la psychologue de prévention de la MDS de Nemours.

### Salon des séniors et aidants

- jeudi 19 octobre 2023 de 10h à 17h (entrée libre),
- Salle La scène du Loing, 135 route de Moret à Château-Nemours.

Un événement organisé en collaboration avec le CCAS de Nemours, le service SAPHA Nemours, le CIC PAT Fontainebleau, la Colombe des aidants, France Alzheimer, l'ATSM

## MDS DE MEAUX



### À bout de bras

Un débat théâtral sur l'aide aux aidants de personnes âgées dépendantes et de personnes en situation de handicap, présenté par la troupe « Entrées de jeu ».

Informations pratiques :

- mardi 10 octobre 2023 de 14h à 17h.
- salle La Caravelle, 10 rue Winston Churchill à Meaux.

Un événement organisé par la Maison Départementale des Solidarités de Meaux, le Point Autonomie Territorial Meaux et AGIRC ARRCO-Ile de France dans le cadre de la journée nationale des aidants.

## MDS DE MELUN



### Film-débat / Stands d'information

- vendredi 13 octobre 2023 à 14h30,
- Ferme des Jeux, rue Ambroise Pro, Vaux-le-Pénil.

Un événement organisé par la Maison Départementale des Solidarités de Melun, le CIC PAT Melun dans le cadre de la journée nationale des aidants.

Programme :

Projection du film *Quand tu seras grand* de Andréa Bescond et Eric Metayer, suivi d'un temps d'échange sur les thématiques du film (partage intergénérationnel, transmission, sentiment d'abandon, épuisement moral, besoin d'écoute...).

## MDS DE MITRY



### Débat-théâtre

Au programme : accueil café à 13h30 et début du débat-théâtre à 14h, suivi d'un temps d'échange et présence de la psychologue.

- jeudi 19 octobre 2023 de 13h30 à 17h,
- salle des Tournelles, Boulevard de la République, à Saint Mard.

Un événement organisé par la Maison Départementale des Solidarités de Mitry en collaboration avec Malakoff Humanis dans le cadre de la journée nationale des aidants.

## MDS DE MONTEREAU



### Salon du handicap

- samedi 7 octobre 2023 de 10h à 17h,
- Salle Sémisoroff / Halle Nodet, 2 rue Pierre Corneille, Montereau.

Un événement organisé par la mairie de Montereau.

### Groupe de parole en faveur des aidants

- jeudi 19 octobre 2023 de 9h30 à 11h,
- sur inscription au 01.60.57.22.18 ou 01.60.57.22.67
- MDS de Montereau, 1 rue André Thomas, Montereau-Fault-Yonne.

Vous êtes aidant d'un proche âgé ou porteur d'un handicap, la Maison Départementale des Solidarités de Montereau vous propose un groupe de parole une fois par mois.

## Conférence sur la maladie d'Alzheimer et stands d'information

- jeudi 12 octobre 2023 de 14h à 17h et de 20h à 22h,
- centre Saint Ayoul, 10 rue du général Delort à Provins.

Un événement organisé par la Maison Départementale des Solidarités de Provins, le Centre Hospitalier Léon Bin et dans le cadre de la journée nationale des aidants.

### Programme

De 14h à 17h :

- conférence toutes les heures sur la maladie d'Alzheimer « Les signes et les bons gestes », animée par France Alzheimer,
- ateliers et stands par France Alzheimer, la plateforme de répit de Tournan, le service social de la CPAM, le Centre Hospitalier Léon Binet, Merci Julie, l'ADMR, les EHPAD

De 20h à 22h :

- conférence médicale pour tous à destination du corps médical, des aidants et des aidés, animée par un professeur du Centre Hospitalier Henri Mondor.

### Conférence « Qu'est-ce qu'un Aidant ? »

Conférence/débat animée par une psychologue et le PAT.

- lundi 2 octobre 2023 de 15h à 17h au Centre social et Culturel, 4 rue de l'Orme aux Charrons, Pontault-Combault ;
- lundi 9 octobre 2023 de 14h30 à 16h30 (accueil à partir de 14h), au Relais des Sources, rue de l'église à Roissy-en-Brie ;
- vendredi 17 novembre 2023 de 14h à 16h à la Résidence du Parc, 6 avenue du Général de Gaulle, Ozoir la Ferrière.

Sur inscription auprès du CIC PAT de Lagny-sur-Marne au 01.60.31.52.80 de 9h à 13h ou à l'adresse [contact@reliage.fr](mailto:contact@reliage.fr).

Un événement organisé par la Maison Départementale des Solidarités de Roissy-en-Brie en collaboration avec le CIC PAT Lagny-sur-Marne; le CCAS de Roissy-en-Brie, le CCAS d'Ozoir la Ferrière et le CCAS de Pontault-Combault.

### Groupe d'échanges à destination des aidants de 14h à 16h

Programme :

- jeudi 28 septembre à la MDS de Roissy-en-Brie, 30 rue de la Gare d'Emerainville ;
- jeudi 19 octobre à la Résidence du Parc, 6 avenue du Général de Gaulle, Ozoir la Ferrière ;
- jeudi 16 novembre au Relais des Sources, rue de l'Eglise, Roissy-en-Brie ;
- jeudi 14 décembre à la MDS de Roissy-en-Brie, 30 rue de la Gare d'Emerainville.

Vous êtes aidant d'un proche âgé ou porteur d'un handicap, la Maison Départementale des Solidarités de Roissy-en-Brie vous propose un groupe d'échanges une fois par mois.

Sans inscription. Contact à l'adresse : [sapha\\_roissy@departement77.fr](mailto:sapha_roissy@departement77.fr).

## MDS DE SÉNART



### Cinéma / goûter

- Mercredi 18 octobre 2023 de 9h à 13h,
- Espace Prévert, 9 place du miroir d'eau à Savigny-le-Temple.

Un événement organisé par la Maison Départementale des Solidarités de Sénart dans le cadre de la journée nationale des aidants.

#### Programme :

- 9h – 9h30 : Accueil des aidants et des aidés,
- 9h30 : Projection du film *Quand tu seras grand*

### Film-débat

- mardi 10 octobre 2023 de 13h30 à 16h30,
- Centre de rééducation de l'UGECAM, 1384 route de Liverdy à Coubert.

Sur inscription à [sapha\\_tournan@departement77.fr](mailto:sapha_tournan@departement77.fr).

Un événement organisé par la Maison Départementale des Solidarités de Tournan, le CIC PAT Melun, Malakoff Mederic dans le cadre de la journée nationale des aidants.

Projection du film *Un jour tu vieilliras* suivi d'un échange avec une psychologue.

#### Synopsis :

Jean Daniel a 60 ans. Cadre supérieur dans une grande entreprise, il ne lui reste que 2 ans avant de prendre sa retraite quand sa direction l'invite à s'orienter vers le mécénat de compétences pour mieux le remplacer par un collègue, plus jeune. Il intègre alors une association venant en aide aux personnes âgées. Jean Daniel découvre alors un univers qui lui était jusqu'ici totalement étranger : la vie associative. Parallèlement, Suzanne vient de perdre son mari... Avec ses souvenirs pour un seul bagage, elle tente d'aller de l'avant et cherche un nouveau départ pour cette vie sans lui. Seule. Jean-Daniel et Suzanne ne se connaissent pas. Pourtant, le hasard va les réunir et changer leur destin...

### Théâtre / forum

- lundi 16 octobre 2023 de 14h à 17h,
- sur inscription au 01.64.07.79.79 ou [contact@pat-coulommiers.fr](mailto:contact@pat-coulommiers.fr))
- Centre culturel Michel Polnareff, 86 avenue de Verdun à Fontenay - Trésigny.

Un événement organisé par le CIC PAT Coulommiers, MDS de Tournan, France Alzheimer, Plateforme d'accompagnement et de répit de Tournan-en-Brie, l'association Meuphine, la caisse de retraite complémentaire AG2R, la ville de Fontenay dans le cadre de la journée nationale des aidants.

## Aider les aidants, c'est aussi toute l'année

Tout au long de l'année, des ateliers sont également organisés pour les aidants dans les Maisons départementales des solidarités. Découvrez ci-dessous le programme.

rogramme

## MDS de Coulommiers

### Groupe de parole en faveur des aidants de personnes en situation de handicap et de personnes âgées

Le CIC PAT Coulommiers vous propose un groupe de parole à la Maison des loisirs de Vaux Quartier Dauphine à Coulommiers, de 14h à 15h :

- mercredi 15 novembre 2023,
- mercredi 20 décembre 2023.

Sur inscription au 01.64.07.79.79 ou [contact@pat-coulommiers.fr](mailto:contact@pat-coulommiers.fr).

### Groupe d'échanges de parents d'enfants en situation de handicap

Vous êtes aidant d'un proche âgé ou porteur d'un handicap ? En partenariat avec la CAF, le CIC PAT Coulommiers vous propose un groupe de parole à la Maison des loisirs de Vaux Quartier Dauphine à Coulommiers, de 14h à 16h :

- vendredi 17 novembre 2023,
- vendredi 15 décembre 2023.

Sur inscription au 01.64.07.79.79 ou [contact@pat-coulommiers.fr](mailto:contact@pat-coulommiers.fr).

## MDS de Montereau

### Groupe de parole en faveur des aidants

Ces ateliers sont organisés sur inscription au 01.60.57.22.18 ou 01.60.57.22.67 le matin de 9h30 à 11h :

- jeudi 14 septembre 2023,
- jeudi 23 novembre 2023,
- jeudi 21 décembre 2023.

Rendez-vous à l'annexe de la MDS de Montereau, 1 rue André Thomas, à Montereau-Fault-Yonne. Plus d'informations sur [l'annuaire en ligne](#).

## MDS de Nemours

### Groupe de parole en faveur des aidants « parole partagée »

- jeudi 14 septembre 2023,
- jeudi 16 novembre 2023,
- jeudi 14 décembre 2023.

Sur inscription au 01.60.55.20.58 ou [sapha\\_nemours@departement77.fr](mailto:sapha_nemours@departement77.fr).

Annexe de la MDS de Nemours, 15 rue de Foljuif, à Saint Pierre les Nemours.

Vous êtes aidant d'un proche âgé ou porteur d'un handicap, la Maison Départementale des Solidarités de Nemours vous propose un groupe de parole une fois par mois.

## MDS de Roissy-en-Brie

### Conférence et débat sur les troubles psychiques

La Maison départementale des Solidarités de Roissy-en-Brie organise une conférence à destination des aidants, suivie d'un débat, sur les troubles psychiques.

Informations pratiques :

- vendredi 24 novembre de 9h à 17h ;
- 30 rue de la Gare d'Emerainville (repas pris en charge) ;
- sur inscription au 01.64.43.20.28 ou à l'adresse : [sapha\\_roissy@departement77.fr](mailto:sapha_roissy@departement77.fr).

### Conférence et débat sur les troubles du comportement de l'enfant et de l'adolescent

La MDS de Roissy-en-Brie organise une conférence à destination des aidants, suivie d'un débat, sur les troubles du comportement de l'enfant et de l'adolescent.

Informations pratiques :

- samedi 20 janvier de 9h à 17h ;
- 30 rue de la Gare d'Emerainville (repas pris en charge) ;
- sur inscription au 01.64.43.20.28 ou à l'adresse : [sapha\\_roissy@departement77.fr](mailto:sapha_roissy@departement77.fr).

Deux événements organisés par la MDS de Roissy-en-Brie en collaboration avec l'UNAFAM



Être aidant en Seine-et-Marne PDF - 182.24 Ko (/sites/default/files/media/downloads/da-23-depliant-etre-aidant-en-seine-et-marne-web.pdf)



Communiqué de presse - Mois de l'aidant 2023 (29/09/2023) PDF - 599.76 Ko (/sites/default/files/media/downloads/communique-de-presse-mois-de-laidant-2023.pdf)

## PUBLICATIONS



### GUIDES

#### Guide des proches aidants

Nous sommes tous le proche aidant d'un de nos parents, enfants, amis, voisins. Un Seine-et-Marnais sur huit est investi dans cette relation de grande proximité avec une personne rendue vulnérable par la maladie, l'âge ou le handicap. Dévouement, parfois sacrifice, être aidant ne doit pas mettre notre vie entre parenthèses. Nous devons garder des relations sociales en dehors de ce soutien, avoir des loisirs, une vie préservée...

Mais avant tout, le proche aidant doit garder de l'estime et du respect envers ses actions. Pour cela, il peut être utile de savoir où trouver de l'aide, à qui poser une question que l'on croit délicate, avec qui préparer l'accompagnement vers une autre solution, à domicile ou ailleurs. C'est toute l'ambition de ce guide.



TÉLÉCHARGEMENT



PDF - 9.73

MO