

À L'OCCASION DE LA JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

Les AIDANTS *en avant !*

4^e
édition

14 SEPT. > 15 OCT. 2026

Exposition • LA CHRYSALIDE, VINEUIL

Ciné-débat • LES LOBIS, BLOIS

Information / Théâtre-forum • MAISON DE BÉGON, BLOIS

6
oct.



JOURNÉE
NATIONALE
des
aidant.es



CIAS
du Blaisois
Centre Intercommunal
d'Action Sociale



Depuis sa création en 2010, le 6 octobre est une date gravée dans le calendrier de la solidarité en France : c'est la Journée Nationale des Aidants (JNA). Portée par le Collectif Je t'Aide, cette journée de mobilisation vise à sensibiliser et à soutenir les millions d'aidants qui œuvrent souvent dans l'ombre.

La JNA est bien plus qu'un simple événement. Elle est le point de convergence pour toutes les personnes impliquées dans le soutien aux aidants, que ce soit les aidants eux-mêmes, les professionnels de la santé et du social ou les structures dédiées à leur accompagnement. C'est un jour où les voix se lèvent pour reconnaître l'importance vitale de ce rôle souvent méconnu.



associationjetaide.org

CIAS du Blaisois

4 rue des Cordeliers - CS 72907 - 41029 Blois CEDEX

02 54 57 41 20 - www.ciasdublaisois.fr

Création et mise en page : CIAS du Blaisois

Impression : ISF Imprimerie - tirage à 4 350 exemplaires

Crédits photos : YK | Udaf de Loir-et-Cher | Roxane Fomberteau - (SIC) Pictures | Compagnie NAJE | AlgoCreative

Crédits illustrations : d'après Good Studio - Aidantomètre conçu d'après les travaux du Clic des 4 rivières (Bretagne)

Derrière chaque personne qui continue à vivre chez elle malgré le grand âge, la maladie ou la perte d'autonomie, se trouve souvent, en appui, un aidant. Un conjoint, un enfant, un voisin, un ami. Des femmes et des hommes qui, chaque jour, donnent de leur temps et de leur énergie pour préserver ce qui compte le plus : la dignité, les repères et le lien avec la vie.

Le maintien à domicile est bien plus qu'une solution d'accompagnement. C'est le choix de préserver une histoire, des habitudes, des souvenirs et une qualité de vie. Mais ce choix ne peut reposer uniquement sur les épaules des aidants. Ils ont, eux aussi, besoin d'être soutenus, écoutés, accompagnés et reconnus.

Être aidant, ce n'est pas seulement aider. C'est apprendre à s'adapter, trouver de la force dans les moments de doute et faire preuve d'une résilience face aux défis du quotidien.

Avec la Plateforme d'accompagnement et de répit Blois-Val de Loire, portée par le CIAS du Blaisois, nous avons souhaité apporter une multitude de solutions pour les accompagner au quotidien. Soutien psychologique, temps d'échanges, sorties conviviales et moments de répit sont ainsi proposés aux aidants de personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie.

Afin de valoriser ces engagements silencieux, j'ai le plaisir de vous présenter, au fil de ces pages, la quatrième édition de l'événement « Les aidants en avant ! », une programmation entre sensibilisation et prévention.

Christophe Degruelle,
Président d'Agglopolys et du CIAS du Blaisois



« JEUNES AIDANTS : ATELIERS GRAFFITI-RÉPIT JADE »

Du répit pour les jeunes aidants !

En février 2026, l'Udaf de Loir-et-Cher et l'APF France handicap 41 ont accueilli à la Maison des Provinces à Blois, 7 jeunes aidants, entre 8 et 14 ans, résidant en Loir-et-Cher pour une semaine d'ateliers artistiques et de répit labellisés par l'Association nationale JADE.

Au contact de Pierre - Artiste-Graffeur et de Lisa - Art-Thérapeute, ces jeunes aidants ont pu découvrir différentes techniques artistiques dans le but de créer une fresque murale en graffiti au quartier des Cornillettes de Blois. Tout au long de cette semaine, ils ont également pu bénéficier d'un accompagnement psychologique et de répit grâce à Jean-Christophe - Psychologue, Isabelle - Réflexologue, Manon - Sophrologue, Marie - Médiatrice Animale et Nathalie - professionnelle de l'Espace Snoezelen. Ces jeunes ont aussi participé à un atelier sur le budget, un des axes importants de leur vie quotidienne d'aidant, grâce à Caroline et Céline, Référentes au Point Conseil Budget de l'Udaf de Loir-et-Cher. Par le biais de cette exposition, découvrez en images le récit de cette semaine hors du temps.

Photographies de Laura Dubois.

Avec le concours de l'Association JADE, Agglopolys, Ville de Blois, CIAS du Blaisois, Fédération Familles Rurales 41, Maison des Provinces, 3F et le soutien de Pierre Bovio, Lisa Caratis, Jean-Christophe Adenot, Isabelle Leverne, Manon Boisseau, Marie Lourme et de Nathalie Arhur.

EN PARTENARIAT AVEC



*du 14 au 25 septembre,
aux horaires d'ouverture*
Centre social La Chrysalide, Vineuil
13, rue des Écoles
Entrée Libre

Ciné-débat

« LES AIDANTS : TOUT UN PROGRAMME ! »

Programme de 3 courts-métrages

Les Pieds dans l'eau, court-métrage d'animation d'Éloïc Gimenez Yoon (France, 2023, 9 min)

Un couple de septuagénaires, Jeanne et Louis, va découvrir l'effet inattendu d'un bain de pieds pris en pleine journée sur leur balcon. Jeanne, à la mémoire fragile, évoque un souvenir lointain et cocasse, celui d'un chien mordant la fesse gauche de son mari.

Garde de nuit, court-métrage de Florent Gouëlou (France, 2016, 22 min)

Anne, aide-soignante pour personnes âgées, découvre que son état de santé s'est aggravé. Malgré les conseils de son médecin, elle continue de s'occuper de Lise, la nuit. Lise perd ses repères. Ensemble, au cours de cette nuit, elles vont se réinventer.

Madeleine et Figaro, court-métrage de Roxane Fomberteau (France, 2023, 19 min)

Figaro, jeune trentenaire, fêtard, pris dans les remous de sa vie parisienne, doit venir chercher sa grand-mère, Madeleine, pour l'emmener en maison de retraite. Mais cette dernière n'est pas du genre à se laisser faire.

Séance suivie d'un échange animé par Marie-Pauline Mollaret - critique cinéma, un médecin gériatre et l'équipe « Aide aux Aidants » - CIAS du Blaisois.

EN PARTENARIAT AVEC



Vendredi 25 septembre, à 20h30

Cinéma Les Lobis, Blois
12 Avenue du Maréchal Maunoury

Gratuit



Information

APRÈS-MIDI « ACCOMPAGNEMENT D'UN PROCHE : BIEN AVEC MOI, MIEUX AVEC TOI »

 sur inscription

Pour tous les seniors... et ceux qui les côtoient !

Théâtre-forum et parcours thématique (stands d'information)

à 14h, ouverture des portes et temps d'accueil - café et thé offerts

de 14h30 à 16h - Théâtre-forum « Les aidants », Compagnie NAJE - *Nous n'Abandonnerons Jamais l'Espoir*
Représentation de saynètes du quotidien des aidants, qui feront l'objet d'échanges avec le public et rejouées selon ses interrogations et indications.

« Faire forum, c'est s'essayer ensemble à l'action transformatrice et peser ses conséquences. C'est une assemblée et c'est une fête. C'est un acte à commettre ensemble. Pour que demain, les choses ne soient plus tout à fait comme avant », Compagnie NAJE.

de 16h à 17h30 - Parcours thématique

- Adaptation, accessibilité et mobilité
- Droits et devenir
- Répit et lien social
- Santé et prévention

Avec collation offerte préparée par les bénéficiaires de l'Accueil de Jour Alzheimer La Chrysalide et de la Plateforme d'accompagnement et de répit Blois-Val de Loire.

EN PARTENARIAT AVEC

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



**MAISON
BÉGON**
Culture du monde,
Monde des cultures

Dans le cadre du dispositif
« Bien-vieillir dans votre quartier »



Jeudi 15 octobre, de 14h à 17h30

Maison de Bégon, Blois
Rue Pierre et Marie Curie

Gratuit

PARCOURS THÉMATIQUE - STANDS D'INFORMATION :





Art-thérapie

L'ARBRE DES FIERTÉS

Les satisfactions du quotidien des aidants, le fil rouge de la programmation !

Que vous soyez un aidant, un professionnel de l'accompagnement et du soin ou venu « juste » vous informer, laissez libre cours à votre imagination et à vos émotions pour partager votre regard sur ce que signifie « être aidant ».

Venez créer l'Arbre des fiertés : chaque feuille racontant une histoire, chaque branche révélant une force... « Ensemble, faisons-le grandir ! »

Animé par Émilie Chartier, art-thérapeute.



Dans le cadre du dispositif
« Bien- vieillir dans votre quartier »



Ciné-débat « Les aidants : tout un programme ! »

Vendredi 25 septembre, à 20h30

Cinéma Les Lobis, Blois

Après-midi « Accompagnement d'un proche :

bien avec moi, mieux avec toi »,

Judi 15 octobre, de 14h à 17h30

Maison de Bégon, Blois

Gratuit

Informations pratiques

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

- par téléphone au 02 54 45 54 60
- par mail à pfr@ciasdubloisais.fr



TRANSPORT EN COMMUN - RÉSEAU AZALYS :

Centre social La Chrysalide : *ligne E - arrêt Paul Valéry*

Cinéma Les Lobis : *lignes B, C, E, F, G et N1 - arrêt Jean Jaurès*

Maison de Bégon : *lignes A et H, arrêt Ader | ligne D, arrêt Pierre et Marie Curie*

Itinéraire disponible sur bus.azalys.agglopolys.fr

DEMANDE DE RÉPIT :

Pour venir en toute sérénité aux activités organisées, le CIAS du Blaisois vous propose une solution de répit à domicile.

5,70 € - 8,60 € / heure (selon ressources de la personne aidée).

Sur inscription maximum 1 semaine avant l'activité au 02 54 45 54 60 - pfr@ciasdubloisais.fr

Sous réserve de places disponibles.

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT



À destination de tous les aidants familiaux de personnes âgées de plus de 60 ans
en perte d'autonomie, résidant sur le territoire d'Agglopolys et sur 42 communes limitrophes.
> [liste des communes sur ciasdublois.fr/pfr](https://listedescommunesurciasdublois.fr/pfr)

ÉCOUTE, SOUTIEN ET AIDE PSYCHOLOGIQUE

Sur rendez-vous, avec Angéline Galliot - infirmière ou Sandrine Lelièvre - psychologue, à la Plateforme d'accompagnement et de répit (Vineuil) ou à votre domicile.

Gratuit - Sur rendez-vous, du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17h.

LA SORTIE DES AIDANTS ET DES AIDÉS

Chaque mois, une sortie encadrée et conviviale est proposée.

Exemple : visite de musée, restaurant, pique-nique, balnéothérapie...

Gratuit ou payant, selon le type de sortie - Sur inscription.

LE CAFÉ DES AIDANTS®

Une fois par mois, un temps d'échange est organisé autour d'une thématique définie, co-animé par Sandrine Lelièvre - psychologue et Maryline Perron - assistante sociale.

Chaque premier vendredi du mois, de 14h à 16h. Gratuit - Sur inscription.

Le Café des aidants® est un concept labellisé créé par l'Association française des aidants.

L'« ATELIER COMPRENDRE POUR AGIR »

Parcours constitué de 6 séquences pour prendre le temps de se questionner et analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, animé par Stéphanie Dupuis - psychologue.

Gratuit - Sur inscription.

Atelier élaboré par l'Association Française des aidants, avec le soutien de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie.

ET DE RÉPIT BLOIS - VAL DE LOIRE

📍 13 rue des Écoles, Vineuil - 🚌 ligne E, arrêt Paul Valéry

☎ 02 54 45 54 60 - ✉ pfr@ciasdublaisois.fr

ATELIER CUISINE DE SAISON AIDANT / AIDÉ

Une fois par trimestre, préparation d'un menu complet à partir de produits frais et de saison, en binôme avec le proche aidé, accompagné d'une animatrice et d'une aide médico-psychologique.

3 binômes Aidant/Aidé maximum par séance. Suivi du repas partagé.

10 € / binôme - Centre social La Chrysalide, Vineuil - Sur inscription.

SÉANCE SNOEZELEN

Approche de stimulation multi-sensorielle propice aux émotions, où détente, relaxation et lâcher-prise seront au rendez-vous. Effets lumineux, colonnes à bulles, ciel étoilé, diffusion d'odeurs permettent de profiter de ce moment apaisant. À La Chrysalide (Vineuil) ou à domicile.

10 € - Sur rendez-vous.

RÉPIT À DOMICILE - JOUR ET NUIT

Sur demande, un professionnel de l'accompagnement médico-social peut apporter un moment de répit en se rendant à domicile pour aider le proche aidé dans les actes essentiels de sa vie quotidienne ou pour effectuer une surveillance.

Tarifs jour & nuit, selon ressources de la personne aidée : 5,70 € - 8,60 € / heure

6,70 € - 11,85 € / heure, dimanche et jour férié



Suis-je un aidant ?

- ✓ J'accompagne un proche,
- ✓ de manière régulière et fréquente,
- ✓ à titre non professionnel,
- ✓ pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne ;



✓ le proche que j'aide est en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.

Définition inscrite dans l'article 51 de la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement.

Je me teste avec l'aidantomètre !



Je peux m'absenter
(plusieurs heures,
quelques jours ...)



Je peux partager
des activités
avec mon proche



Je m'inquiète lorsque
je ne suis pas là ;
quitter la maison
présente un risque



Je me sens débordé,
je suis épuisé
physiquement
et psychologiquement

Je peux voir
mes amis, ma famille

Je sais que mon proche
peut être autonome
par moment et je peux
faire des activités
en dehors de chez moi

J'hésite à inviter
des gens chez moi

Je ne peux plus
prendre soin de moi

J'ai du temps pour moi

J'ai trouvé un équilibre

Je dois être vigilant

Je me protège

JE M'INFORME > **J'EN PARLE À MON MÉDECIN TRAITANT** > **J'OSE DEMANDER DE L'AIDE**