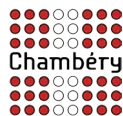


JOURNÉE NATIONALE DES AIDANT.E.S

MERCREDI 5 OCTOBRE 2022



Besoin
d'une
pause ?

Envie de
souffler ?



PROGRAMME

Centre communal
d'action sociale
www.chambery.fr



LA BASE
Mairaux.
Scène nationale
Chambéry Savoie

INAUGURATION

10h30

Inauguration de la Journée des Aidant.es à 10h30 sur la scène ouverte de La Base, avec la présence attendue de Monsieur Thierry REPENTIN, Maire de Chambéry et de Christelle FAUETTA-SIEYES, Vice-Présidente du Centre Communal d'Action Sociale de Chambéry.

SYNTHESE DU PROGRAMME DE LA JOURNEE

10h-17h
Permanences stands partenaires

10h-12h et 13h-16h
Point d'aide aux démarches administratives

10h-11h
Gym adaptée

11h-13h
Bilan individuel

11h-12h
Tango thérapie

11h-12h30
Table ronde

14h-15h
Gym adaptée

14h30-16h
Théâtre forum

15h-16h
Tango thérapie

16h30
Démo tango

18h-19h30
Film Chamboutout

LES STANDS A VOTRE DISPOSITION

Tous les organismes pouvant vous renseigner, vous accompagner ou vous relayer dans votre rôle d'aidant seront présents lors de cette journée :

Des professionnels vous accueilleront sur chaque stand, de 10h à 17h.

A2MCL - ADMR - Bulle d'Air - CCAS de Chambéry- Conseil Départemental CLIC - MDPH - CHS - AGIRC-ARRCO - APEI - ASH 73 - France AVC 73 - Alliance du Cœur pays de Savoie - Régie coup de pouce - APF - France Alzheimer - UNAFAM - Communauté 360 - UDAF

Venez les rencontrer !

AIDES AUX DEMARCHES ADMINISTRATIVES

Conscients des difficultés à se repérer et à évoluer dans la complexité des démarches administratives, nous vous proposons une aide spécifique sur le stand d'information. Des professionnels pourront vous aider à cibler les aides adaptées à votre situation et vous orienter vers le bon interlocuteur.

Un conseiller numérique pourra également vous accompagner dans les démarches en ligne.

Stand d'information ouvert de 10h à 12h et de 13h à 16h.

Pour vous aider, nos équipes d'accueil sont à votre disposition tout au long de la journée : n'hésitez pas à les solliciter pour vous guider en direction des stands et des différentes animations !

TABLE RONDE

11h00

« Aidants, prenez soin de votre santé »... facile à dire !
Qu'entend-on par « santé » ? Pourquoi cela semble si compliqué de prendre soin de soi ? Par quoi commencer ? Que se passera-t-il si je ne suis plus en mesure de m'occuper de mon aidé ?

Les intervenants :

Benjamin Laurent, producteur, réalisateur et éditeur de documentaire sur la santé, le handicap et la vulnérabilité; accompagné d'un psychologue, un aidant et un mandataire judiciaire.

| | |
|---------|----------------------------------|
| Lieu | Scène ouverte au rez-de-chaussée |
| Durée | 1 heure |
| Horaire | 11h00 - 12h30 |
| GRATUIT | |

 ACCES LIBRE

THEATRE FORUM

14h30

La compagnie TENFOR vous invite à son spectacle interactif
« Aidants, pour le meilleur et pour le pire ».

Autour de 3 saynètes, les acteurs vous invitent à partager et échanger sur des situations de la vie quotidienne des aidants et les interactions avec les professionnels du secteur.

| | |
|---------|-----------|
| Lieu | Le Studio |
| Durée | 1h30 |
| Horaire | 14h30 |
| GRATUIT | |

 **UNIQUEMENT SUR RESERVATION AU 06 60 05 58 42**
Merci de vous présenter au moins 15 minutes avant le début du spectacle.

SPORT ET SANTE

Envie de se détendre et de prendre soin de soi ? d'être ensemble et de partager ? oser et réussir...

ATELIER D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

Acti'forme vous propose de tester leurs ateliers d'activités physiques adaptées animés par des professionnels diplômés et expérimentés dans leur pratique auprès de tous types de publics. N'hésitez pas à venir mesurer les bienfaits du sport sur la santé, en toute simplicité (la tenue de sport n'est pas indispensable) !

| | |
|---------|--------------------|
| Lieu | Salle M, 1er étage |
| Durée | 1 heure |
| Horaire | 10h et 14h |
| GRATUIT | |

 **Nombre de places limité ! Pensez à réserver au 06 81 39 66 13**

BILAN INDIVIDUEL

Vous hésitez ?

Acti'forme propose de réaliser **un bilan individuel** pour mesurer votre forme et construire votre programme sur mesure.

| | |
|---------|--------------------|
| Lieu | Salle M, 1er étage |
| Durée | 20 minutes |
| Horaire | Entre 11h et 12h30 |
| GRATUIT | |

 **Nombre de places limité ! Pensez à réserver au 06 81 39 66 13**

TANGO THERAPIE

Vous connaissez les plaisirs de la musique et de la danse. Mais, connaissez-vous ses vertus thérapeutiques ?

ATELIER D'INITIATION AU TANGO THERAPIE

Carole Domeignoz vous propose de découvrir les effets du Tango sur la souplesse, l'équilibre, la coordination mais aussi la mémoire et sa planification (il faut mémoriser les pas !) dans une ambiance joyeuse et en musique. Venez pratiquer cette activité en mode découverte, seul ou en couple aidant-aidé, dans une approche bienveillante.

| | |
|---------|--------------------|
| Lieu | Salle M, 1er étage |
| Durée | 1 heure |
| Horaire | 11h et 15h |
| GRATUIT | |

 Nombre de places limité ! Pensez à réserver au 06 60 05 58 42

DEMONSTRATION TANGO ARGENTIN 16h30



Pour vous donner un aperçu, Carole et son partenaire de danse proposent une démonstration de Tango sur la [scène ouverte](#).

LES EVENEMENTS ASSOCIÉS

Dans le cadre de la Journée Nationale des Aidants et de la Semaine Bleue, l'espace Malraux propose une programmation dédiée.

EXPOSITION PHOTOS

Vieillesse(s)

est une exposition proposant un autre regard sur la vieillesse et questionne nos représentations et notre rapport à l'avancée en âge.

La photographe Mathilde Parquet présente une sélection de clichés de personnes âgées réalisés à domicile ou en EHPAD. Entourées de leurs proches, aimants-aidants-soignants ou seules, plongées dans leurs activités quotidiennes ou mondes intérieurs, l'artiste donne à voir celles et ceux que la société ne regarde plus.

 La Base, accès libre.

CINÉMALRAUX «CHAMBOULTOUT» 18h00-2,50 €

Béatrice vient tout juste de publier son premier roman. Ce livre s'inspire des 5 dernières années qu'elle vient de passer à s'occuper de son mari, devenu aveugle à la suite d'un accident. En plus d'avoir perdu la vue, Frédéric a également perdu la capacité de filtrer ses opinions et est devenu obsédé par la nourriture. Alors que Béatrice fait découvrir son roman à sa famille et ses amis, ces derniers réalisent qu'ils s'y retrouvent tous...



INFORMATIONS PRATIQUES

Malraux – La Base

67 Place François Mitterrand
73000 Chambéry



COORDONNEES GPS

45.56323, 5.92490



SYNCHRO BUS :

Malraux est très bien desservi grâce aux lignes Chrono :

- Arrêt Curial : Chrono C
- Arrêt Ducs : Chrono B et D
- Arrêt Halles : Chrono A



PARKINGS A PROXIMITE

- La Falaise
- Le Manège
- Barbot
- Curial
- Europe

Les activités sont gratuites et accessibles à tous, des personnes pleinement autonomes aux personnes à mobilité réduite.

La journée Nationale des Aidant.e.s est organisée par le Centre Communal d'Action Sociale de Chambéry et Accueil Savoie Handicap.

Nous remercions les services de la Ville de Chambéry, le collectif d'associations ayant contribué à l'organisation de cette journée, l'Espace Malraux et La Base pour leur aimable collaboration.



Avec le soutien financier de :

