



2026

SEMAINE DES AIDANTS

*Une quinzaine pour s'informer, échanger
et se reconnaître comme aidant*

SE RECONNAÎTRE COMME AIDANT

Du 1er au 16 octobre 2026

- Conférence
- Ateliers
- Visios
- Permanences
- Café des aidants



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 et au 01.11.45.20.83



www.ville-meaux.fr



Meaux
Fiers de notre histoire

A photograph of a man and a woman sitting closely together on a light-colored sofa. The woman is wearing sunglasses and a patterned top, and the man is wearing a white long-sleeved shirt. They are both looking down at an open book held by the man. The sofa has several pillows in shades of green, brown, and beige. The background is a plain, light-colored wall.

Édito

Devenir aidant n'est jamais un choix qu'on annonce : c'est un rôle qui s'installe peu à peu, par amour ou par nécessité, souvent sans qu'on ait le temps ou les mots pour le nommer. Un parent qui vieillit, un enfant en situation de handicap, un conjoint fragilisé par la maladie : au fil des ajustements du quotidien, on devient aidant avant même de se reconnaître comme tel.

C'est tout le sens de cette 3ème édition de la Semaine des Aidants : **se reconnaître comme aidant**. Parce que mettre un mot sur ce rôle, c'est la première étape pour sortir de l'isolement, faire valoir ses droits et accéder aux solutions de répit qui existent mais que l'on ne va pas toujours chercher, faute de s'être identifié comme concerné.

Chaque année, le **6 octobre** marque la **Journée nationale des aidants**. À Meaux, nous avons fait le choix d'aller au-delà d'une seule journée : une quinzaine entière, organisée en résonance avec la Semaine d'Information sur la Santé Mentale et la Semaine Bleue, pour que chacun, qu'il soit actif jonglant entre emploi et accompagnement d'un proche, sénior soutenant son conjoint, parent d'un enfant en situation de handicap, trouve un rendez-vous qui lui corresponde.

Cette programmation s'appuie sur le travail mené au quotidien par le Pôle Handicap de la Ville de Meaux, aux côtés d'un large réseau de partenaires du territoire. Conférence, ateliers, permanences, temps d'échange : autant d'occasions d'informer, d'outiller, et surtout de dire aux aidants meldois qu'ils ne sont pas seuls.

RENSEIGNEMENTS

Vous êtes aidant sans le savoir ? Vous accompagnez un parent, un conjoint, un enfant, un proche ?

Cette programmation est pour vous.

Inscriptions et renseignements au :

Pôle Handicap



01.83.69.01.59



pole.handicap@meaux.fr



LE PROGRAMME

JEUDI 1ER OCTOBRE

15h

Aidants : quels droits et quelles solutions pour souffler ?

Atelier d'information proposé par le Point Autonomie Territorial de Meaux.

Droits, aides, accompagnement à domicile et solutions de répit : un temps pour découvrir les ressources qui peuvent faciliter le quotidien des aidants.



Espace Municipal Louis Braille

43 Rue Louis Braille, Meaux

Gratuit

Sur inscription : pole.handicap@meaux.fr



SEMAINE DES AIDANTS

*Une quinzaine pour s'informer, échanger
et se reconnaître comme aidant*

2026

"Comment je suis devenu aidant"

Dr Vincent Valinducq

Médecin, chroniqueur santé
(France 5, TF1) et ancien
aidant de ses parents



Conférence

Jeudi 01 octobre 2026

18h30

Mairie de Meaux

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

Inscription au

pole.handicap@meaux.fr

ou au 01.83.69.01.59

Photo : Astrid Di Crollanza

Renseignements
pole.handicap@meaux.fr
01.83.69.01.59



www.ville-meaux.fr



 **Meaux**
Fiers de notre histoire

JEUDI 1ER OCTOBRE

18h30

Conférence :
“Comment je suis devenu aidant”

Animée par le Dr Vincent VALINDUCQ

Médecin généraliste depuis plus de onze ans à Paris, Vincent Valinducq est aussi connu du grand public pour ses interventions télévisées (Zones bleues sur France 5, Télématin puis Bonjour ! La Matinale sur TF1). Mais avant d'être médecin, il a d'abord été le fils d'un aidant, puis lui-même aidant de ses propres parents — une expérience qu'il raconte avec justesse dans son livre “Je suis devenu le parent de mes parents” (éditions Stock).

Lors de cette conférence, il partagera son parcours personnel et professionnel pour éclairer une réalité que vivent aujourd'hui des millions de Français : celle de devenir, du jour au lendemain ou peu à peu, l'aidant d'un proche. Entre témoignage intime et regard de professionnel de santé, il abordera les questions de charge mentale, d'équilibre de vie, de reconnaissance du rôle d'aidant et des ressources à mobiliser.

Vice-président de la Fondation Médéric Alzheimer depuis 2026, il met aujourd'hui son expertise et son vécu au service des enjeux liés à la maladie d'Alzheimer et au soutien des proches aidants.

Salons d'Honneur
Mairie de Meaux

Gratuit

Sur inscription : pole.handicap@meaux.fr

LUNDI 5 OCTOBRE

14h-17h

Permanence juridique accessible

Un problème de droit ? Vous êtes en situation de handicap ou vous êtes proche aidant ?

La permanence juridique AGIR HANDICAP, organisée par la Ville de Meaux en partenariat avec le Barreau de Meaux et l'association Droit Pluriel, vous propose conseils et informations juridiques, à l'attention des personnes en situation de handicap et de leurs proches aidants.

Espace Municipal Charles Cros
1 Square Cassini, Meaux

Gratuit, sur rendez-vous (places limitées)
Sur inscription : pole.handicap@meaux.fr



JEUDI 8 OCTOBRE

14h-16h

Permanence handicap

Vous ou l'un de vos proches êtes concernés par une situation de handicap ?

Venez échanger sur vos idées, besoins ou difficultés avec Laetitia Blay, Adjointe au maire à la Petite-Enfance, la Parentalité, l'Enfance et l'Éducation, la Ville inclusive, le Handicap et Solidarités.

Espace Municipal Louis Braille
43 Rue Louis Braille, Meaux

Gratuit
Accès libre, sans rendez-vous



VENDREDI 9 OCTOBRE

**17h30-
19h**

Atelier en visioconférence : "Concilier vie professionnelle et rôle d'aidant" (1ère session)

Animé par Centr'Aider®, un atelier interactif pour les aidants en activité : quels impacts sur le travail ? Comment en parler à son employeur ? Quelles solutions ?

Public : actifs aidants

Gratuit

Sur inscription : pole.handicap@meaux.fr



SAMEDI 10 OCTOBRE

**10h-
11h30**

Café des Aidants

Un temps convivial d'échange autour d'un café, animé par des professionnels du Point Autonomie Territorial Meaux et une psychologue. Thème : "Comment communiquer avec son proche et faire face à l'agressivité".

Club Séniors Lafayette
5 Place Lafayette, Meaux

Gratuit

Accès libre, sans rendez-vous

Renseignements : 01 81 17 00 10



LUNDI 12 OCTOBRE

12h-
13h30

Atelier en visioconférence : "Concilier vie professionnelle et rôle d'aidant" (2ème session)

Animé par Centr'Aider®, un atelier interactif pour les aidants en activité : quels impacts sur le travail ? Comment en parler à son employeur ? Quelles solutions ?

Public : actifs aidants

Gratuit

Sur inscription : pole.handicap@meaux.fr



VENREDI 16 OCTOBRE

9h-11h

Permanence handicap

Vous ou l'un de vos proches êtes concernés par une situation de handicap ?

Venez échanger sur vos idées, besoins ou difficultés avec Laetitia Blay, Adjointe au maire à la Petite-Enfance, la Parentalité, l'Enfance et l'Éducation, la Ville inclusive, le Handicap et Solidarités.

**Espace Municipal Louise Michel
Place Saint Exupéry, Meaux**

Gratuit

Accès libre, sans rendez-vous

