

Les des **Rendez-vous** **proches aidants**

Prendre **soin de soi** pour mieux
prendre **soin de l'autre**



 **aider
& être aidé**

DES **ATELIERS DE RÉPIT**
POUR LES AIDANTS



Les des **Rendez-vous** **proches aidants**

Vous accompagnez régulièrement un proche en situation de dépendance ou de handicap et cet accompagnement occupe une large partie de votre temps. Vous n'êtes pas professionnel, vous êtes un proche aidant.

Ce programme d'actions gratuites, proposé par le Grand Chalon et ses partenaires, a pour vocation de prévenir l'épuisement des aidants et leur permettre de retrouver du temps pour eux-mêmes.

Les ateliers sont proposés à tout aidant et leur aidé dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Sur inscription préalable.



UN TEMPS POUR SOI, POUR SE RESSOURCER

ATELIER **SOPHROLOGIE**

Pour les aidants : apprendre à évacuer la fatigue physique, les manifestations de stress et favoriser le bien-être et l'estime de soi pour se préserver et être disponible pour l'aidé.

 Animé par *Clémentine, sophrologue.*

QUAND ?

Les lundis de 15h30 à 17h : 8 avril, 22 avril, 6 mai, 3 juin et 24 juin

OÙ ?

Espace Santé Prévention
1 place Ste-Marie
71100 Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription
Places limitées à 20 personnes par séance

◆ Renseignements et inscription au **03 85 46 14 57**

ATELIER **INITIATION AU QI GONG**

Art énergétique, issu de la philosophie chinoise, basé sur une série de mouvements doux permettant d'entretenir santé et bien-être, en harmonisant le corps, la respiration et l'esprit. Il favorise la bonne circulation des énergies tout comme les apprentissages à l'auto-massage abordé en séances.

 Animé par Laurent, praticien de médecine traditionnelle chinoise.

QUAND ?

Les jeudis de 10h à 11h : 11 avril, 25 avril, 23 mai, 6 juin et 20 juin

OÙ ?

Espace Santé Prévention
1 place Ste-Marie
71100 Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription
Places limitées à 15 personnes par séance

◆ Renseignements et inscription au **03 85 46 14 57**

ATELIER **RÉFLEXOLOGIE**

Des séances individuelles pour réflexologie plantaire (30 min) pour un véritable moment de bien-être.

 Animé par Aline, réflexologue.

QUAND ?

Séances individuelles sur rendez-vous les après-midis : vendredis 26 avril et 14 juin

OÙ ?

Espace Santé Prévention
1 place Ste-Marie à Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Sur inscription
Places limitées

◆ Renseignements et inscription au **03 85 46 14 57**

ATELIER **YOGA DOUX**

Des mouvements doux essentiellement sur chaise, pour développer une présence bienveillante à soi, se détendre et retrouver de l'énergie, apaiser stress et émotions, mais aussi renforcer en douceur la musculature, améliorer la posture et la mobilité des articulations.

 Animé par Caroline, professeur de yoga et praticienne en relaxation.

QUAND ?

Les mardis de 14h30 à 15h30 : 9 avril, 21 mai et 18 juin

OÙ ?

Espace Santé Prévention
1 place Ste-Marie à Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Sur inscription
Places limitées à 20 personnes/séance

◆ Renseignements et inscription au **03 85 46 14 57**



UN TEMPS POUR S'EXPRIMER, S'INFORMER ET SE FORMER

BISTROT ITINÉRANT DES AIDANTS

Un temps pour l'aidant, pour partager ses interrogations et réflexions, trouver soutien et informations lors d'une rencontre conviviale. Animé par des professionnels, à travers un thème différent chaque mois.

Il permet de donner la parole aux aidants et d'échanger avec d'autres personnes investies dans une expérience similaire.

 Animé par Patricia, psychologue.
Rencontre mensuelle de 14h30 à 16h, sur une commune du Grand Chalon.

QUAND ?

Les vendredis de 14h30 à 16h :

« Qu'est-ce que la résilience ? » : **5 avril**

« Rappel des aides et solutions de répit » : **17 mai**

« Charte de bien être avec soi-même » : **7 juin**

OÙ ? Lans

OÙ ? Saint-Léger-sur-Dheune

OÙ ? Chalon

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription. Ouvert à tous les aidants, seuls ou accompagnés.

Groupe limité à 9 personnes par séance. « **L'accueil de la personne aidée est possible pendant la durée du groupe de parole dans une pièce à proximité par le Réseau des aidants.** »

◆ Renseignements et inscription au **03 85 46 14 57**

TEMPS D'INFORMATIONS **UDAF DE SAÔNE-ET-LOIRE**

Un membre de ma famille devient dépendant, quelle aide puis-je lui apporter ? Mon enfant handicapé va être majeur, comment puis-je l'accompagner tout en le protégeant ?

Le service d'Information et de **Soutien aux Tuteurs Familiaux** répond à toutes vos questions lors de cette rencontre.

 Animé par Emmanuelle, référente ISTF

QUAND ?

Vendredi 12 avril de 10h à 11h30

OÙ ?

Espace Santé Prévention
1 place Ste-Marie
71100 Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription
Places limitées

◆ Renseignements et inscription au **03 85 46 14 57**



UN TEMPS À PARTAGER

PRÉSENTATION DE LA **HOME TECH**

Venez visiter ce lieu ressource, véritable plateforme de services pour favoriser l'autonomie à domicile.

 Animée par un ergothérapeute.
Une innovation de la Mutualité Française Saône-et-Loire.

QUAND ?

À 14h :
jeudi 13 juin

OÙ ?

29 avenue Boucicaut
71100 Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit
Places limitées à 3 pers. par séance

◆ Renseignements et inscription au **03 85 46 14 57**

ATELIER **MÉDIATION ANIMALE**

Toucher, communiquer, apaiser, rompre l'isolement, développer la motricité... Tels peuvent être les objectifs de la médiation par l'animal. Un atelier pour les aidants ou pour les duos aidants/aidés.

 Animée ANIMOTIV'.

QUAND ?

À 16h :
Mardi 25 juin

OÙ ?

Espace Santé Prévention
1 place Ste-Marie
71100 Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription
Places limitées à 8 personnes par séance

◆ Renseignements et inscription au **03 85 46 14 57**



Dispositif
Public

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT **SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS** SUR LE TERRITOIRE NORD SAÔNE-ET-LOIRE

Vous aidez un proche à domicile touché par une maladie neuro évolutive, un handicap ?
BESOIN D'AIDE, DE SOUTIEN, DE RÉPIT ?
Sans limite d'âge (enfant / adulte)

TEMPS DE REPIT

Accueil et prise en charge de la personne aidée par un professionnel du réseau des aidants.

QUAND ?

De 14h à 17h :
Vendredis 19 Avril,
31 Mai et 28 Juin

OÙ ?

Espace Santé Prévention
1 place Ste-Marie
à Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Sur inscription
au **03 85 77 04 20**

ENTR'AIDANTS / 31 Mai. Un temps pour se rencontrer et échanger entre aidants qui vivent une situation identique. Pour répondre à des questions qui vous préoccupent, rompre l'isolement, faire des rencontres...

◆ Pour en savoir plus : permanences sur rendez-vous tous les vendredis à l'Espace Santé Prévention au 03 85 77 04 20 - www.reseau-aidants71.fr



Calendrier

2^e trimestre 2024

AVRIL

Vendredi 5	◆ Bistrot des aidants	Lans
Lundi 8	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 9	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 11	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 12	◆ Information UDAF	Chalon
Vendredi 19	◆ Répit	Chalon
Lundi 22	◆ Sophrologie	Chalon
Jeudi 25	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 26	◆ Réflexologie	Chalon

MAI

Lundi 6	◆ Sophrologie	Chalon
Vendredi 17	◆ Bistrot des aidants	Saint-Léger-sur-Dheune
Mardi 21	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 23	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 31	◆ Répit	Chalon

JUIN

Lundi 3	◆ Sophrologie	Chalon
Jeudi 6	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 7	◆ Bistrot des aidants	Chalon
Jeudi 13	◆ Home Tech	Chalon
Vendredi 14	◆ Réflexologie	Chalon
Mardi 18	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 20	◆ Qi Gong	Chalon
Lundi 24	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 25	◆ Méditation animale	Chalon
Vendredi 28	◆ Répit	Chalon

LES ORGANISATEURS ET PARTENAIRES

- Le Grand Chalon (Service Santé et Handicap) • Le Conseil Départemental de Saône-et-Loire • La Mutualité Française Saône-et-Loire • Le réseau des Aidants Nord 71
- Les communes du Grand Chalon : Chalon-sur-Saône, Lans et Saint-Léger-sur-Dheune
- Avec l'implication des praticiens en Bien-Être.

Toute la programmation sur
www.legrandchalon.fr  www.facebook.com/santehandicapGrandchalon
Direction des Solidarités et de la Santé
 Service Santé et Handicap
Tél. : 03 85 46 14 57



Appellation