

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 Chalons 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 fatigue physique, manifestations de stress et favoriser bien-être et estime de soi et ainsi se préserver pour être disponible pour l'aidé.

 Animé par *Clémentine, sophrologue.*

QUAND ?

Chaque lundi (tous les 15 jours) de 15h30 à 17h : 25 septembre, 2 octobre, 16 octobre, 6 novembre, 20 novembre, 4 décembre et 18 décembre

OÙ ?

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

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription
Places limitées à 20 personnes

◆ 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, l'esprit. Il favorise la bonne circulation des énergies tout comme les apprentissages à l'auto-massage abordé en séances.

 Animé par un praticien de médecine traditionnelle chinoise.

QUAND ?

Les jeudis de 10h à 11h : 28 septembre, 19 octobre, 23 novembre et 21 décembre

OÙ ?

Espace Santé Prévention

1 place Ste-Marie

71100 Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription

Places limitées à 15 personnes

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

ATELIER **RÉFLEXOLOGIE**

Un premier temps de présentation en groupe de la réflexologie plantaire et atelier automassage palmaire pour la gestion du stress. Des séances individuelles pour réflexologie plantaire (30 min.) pour un véritable moment de bien-être.

 Animé par Aline, réflexologue.

QUAND ?

Présentation de 15h à 16h : jeudi 5 octobre

Séances individuelles les après-midis : vendredis 10 novembre et 1^{er} décembre

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**



**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, psychothérapeute, sur une commune du Grand Chalon.
Rencontre mensuelle de 14h30 à 16h.

QUAND ?

Les vendredis de 14h30 à 16h :

« Faire face à la maladie de l'autre » : 15 septembre

« Le système de soutien » : 13 octobre

« Le détachement : un sujet complexe » : 17 novembre

« Amour ou syndrome du Sauveur ? » : 15 décembre

OÙ ? Champforgeuil

OÙ ? Chalon-sur-Saône

OÙ ? Fontaines

OÙ ? Lans

COMMENT ?

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

Groupe limité à 9 personnes. «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**

SENSIBILISATION DES AIDANTS

La chute est l'accident le plus fréquent à domicile. Ce temps de formation permettra aux aidants d'analyser une situation dangereuse au sein de leur domicile en trouvant des solutions adaptées. Un point d'information supplémentaire est proposé pour savoir alerter les secours.

 Animé par Maureen, formatrice.

QUAND ?

De 14h à 17h :

mardi 26 septembre

OÙ ?

Espace Santé Prévention

1 place Ste-Marie à Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit. Places limitées à 8 personnes

◆ 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 et les possibilités en matière d'aménagement de logement, d'aides techniques et technologiques. Le but est de favoriser le Bien Vivre et le Bien Vieillir à domicile et permet de se projeter avant d'envisager acquisitions ou transformation du domicile.

 Animée par un ergothérapeute.

Une innovation de la Mutualité Française Saône-et-Loire.

QUAND ?

À 14h :

jeudi 23 novembre

OÙ ?

29 avenue Boucicaut

71100 Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit

Places limitées à 3 pers/séance

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



SAVE THE DATE

JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER

QUAND ?

Judi 21 septembre

OÙ ?

Quai de la Monnaie, de 10h à 19h
(Repli au gymnase Saint-Laurent, place
Thevenin en cas de mauvais temps)

◆ Organisé par France Alzheimer.



SAVE THE DATE

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

QUAND ?

Vendredi 6 octobre

QUAND ?

Judi 16 novembre
ciné-débat au cinéma Mégarama

◆ Programme à découvrir dès septembre à l'Espace Santé Prévention.



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)

ATELIER ENTR'AIDANTS

Un temps pour se rencontrer entre aidants avec les professionnels
du réseau des aidants.

QUAND ?

À 14h30 : vendredi 22 septembre

OÙ ?

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

◆ 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

4^e trimestre 2023

SEPTEMBRE

Vendredi 15	◆ Bistrot des aidants	Champforgeuil
Vendredi 22	◆ Entr'aïdants	Chalon
Lundi 25	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 26	◆ Sensibilisation chutes	Chalon
Jeudi 28	◆ Qi Gong	Chalon

OCTOBRE

Lundi 2	◆ Sophrologie	Chalon
Jeudi 5	◆ Réflexologie	Chalon
Vendredi 6	◆ Journée Nationale des Aidants	
Vendredi 13	◆ Bistrot des aidants	Chalon
Lundi 16	◆ Sophrologie	Chalon
Jeudi 19	◆ Qi Gong	Chalon

NOVEMBRE

Lundi 6	◆ Sophrologie	Chalon
Vendredi 10	◆ Réflexologie	Chalon
Jeudi 16	◆ Ciné-débat	Chalon
Vendredi 17	◆ Bistrot des aidants	Fontaines
Lundi 20	◆ Sophrologie	Chalon
Jeudi 23	◆ Home Tech	Chalon
Jeudi 23	◆ Qi Gong	Chalon

DÉCEMBRE

Vendredi 1 ^{er}	◆ Réflexologie	Chalon
Lundi 4	◆ Sophrologie	Chalon
Vendredi 15	◆ Bistrot des aidants	Lans
Lundi 18	◆ Sophrologie	Chalon
Jeudi 21	◆ Qi Gong	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 • France Alzheimer
- Les communes du Grand Chalon : Chalon-sur-Saône, Champforgeuil, Fontaines et Lans • 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

