

Septembre

Mercredi 16 **Bien-être et relaxation** ▶ Chalon
 Vendredi 18 **Bistrot des aidants** ▶ St Marcel
 Vendredi 25 **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
 Lundi 28 **Musicothérapie** ▶ Chalon
 Mercredi 30 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon

Octobre

Mardi 6 **Journée nationale des aidants** ▶ St Désert
Jeudi 8 **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
Lundi 12 **Musicothérapie** ▶ Chalon
Mercredi 14 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon
Vendredi 16 **Bistrot des aidants** ▶ St Rémy
Vendredi 23 **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon

Novembre

Lundi **2** **Musicothérapie** ▶ Chalon
 Mercredi **4** **Bien être et relaxation** ▶ Chalon
 Jeudi **5** **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
 Mercredi **18** **Bien être et relaxation** ▶ Chalon
 Vendredi **20** **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
 **Bistrot des aidants** ▶ Chatenoy le Royal
 Lundi **23** **Musicothérapie** ▶ Chalon
 Jeudi **26** **Home Tech** ▶ Chalon

Décembre

Mercredi **2** **Bien-être et relaxation** ► Chalon
 Jeudi **3** **atelier Qi Gong** ► Chalon
 Mercredi **16** **Bien être et relaxation** ► Chalon
 Lundi **16** **Bien-être et relaxation** ► Chalon
 Jeudi **17** **Atelier Qi Gong** ► Chalon
 Vendredi **18** **Bistrot des aidants** ► Crissey

Théâtre / Échanges / **infos**

JOURNÉE NATIONALE
DES AIDANTS 2020

« **Paroles d'aidants** » Représentation réalisée à partir de témoignages d'aidants mise en scène par Anne Prost Cossio .

Mardi 6 octobre

► **Salle des fêtes des Rocheriaux Saint-Désert.***

**Séances à 14h30 et à 19h sur inscription à l'Espace
Santé Prévention : 03 85 46 14 57**

Les proches aidants sont tout autour de nous et se font souvent discrets: ils donnent de leur temps, de leur énergie et de leur amour à un être cher qui a besoin d'eux, avec souvent peu de temps de répit.

Leurs témoignages, riches de tout leur sens, vous feront voyager au gré de leur quotidien et notamment de leur vécu de ces derniers mois.

* Cette manifestation est organisée dans le plus strict respect des recommandations sanitaires en vigueur. Port du masque obligatoire à l'entrée dans les lieux.



aider & être aidé

LES ORGANISATEURS & PARTENAIRES

Le Grand Chalon (Service Santé et Handicap)

Le Conseil Départemental de Saône-et-Loire & la Maison Locale de l'Autonomie

La Maison des Seniors de la Ville de Chalon-sur-Saône

La Mutualité Française Saône-et-Loire

L'action sociale Agirc Arco

L' EHPAD de Charreconduit

L'association Unafam

Harmonie Mutuelle

Le Pôle de Gérontologie et d'Innovation Bourgogne-Franche-Com 

Le Groupe Associatif Siel Bleu

Les communes du Grand Chalon partenaires de l'action :

Chalon, Saint-Rémy, Saint-Marcel, Champforgeuil, Châtenoy-le-Royal, Givry, Saint-Désert

Avec l'implication de praticiens en Bien-être.

Toute la programmation sur www.legrandchalon.fr



 www.facebook.com/santehandicapGrandchalon

Direction des Solidarités et de la Santé - Tél. : 03 85 46 14 57



Les Rendez-vous des proches aidants

Programmation 2^d semestre 2020



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

« 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. »

Afin de répondre à l'épuisement des aidants et leur permettre de retrouver du temps pour eux-mêmes, le Grand Chalons et ses partenaires se proposent de leur offrir du soutien par ce programme d'actions gratuites.



Un temps pour soi, pour se ressourcer

1. Atelier bien-être et relaxation

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 Sylvie, éducatrice sportive et sophrologue.

- **Où ?** Chalons - Espace santé Prévention, 1 place Ste Marie
- **Quand ?** Chaque mercredi tous les 15 jours sauf vacances scolaires de 14h30 à 16h les 16 et 30/9- 14/10- 4 et 18/11- 2 et 16/12
- **Comment ?** Gratuit- sur réservation
Places limitées à 9 personnes

2. Musicothérapie et voyage sonore

Une approche de la musique et du chant de manière intuitive pour générer bien-être, détente et relaxation avec des instruments ethniques.

Animés par Louis et Dielkis, sonothérapeutes. Pour les aidants, accompagnés ou non de leur aidé

- **Où ?** Chalons - Espace santé Prévention, 1 place Ste Marie
- **Quand ?** ? lundis 28/9, 12/10, 2 et 23/11 de 14h30 à 16h
- **Comment ?** Gratuit- sur réservation
Places limitées à 8 personnes.

Il est conseillé de participer à l'ensemble des ateliers



Un temps pour s'exprimer, s'informer et se former

3. Bistrot itinérant des aidants

Un temps pour l'aidant, pour partager ses interrogations et réflexions, trouver soutien et informations lors d'une rencontre conviviale, animée 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.

Rencontre mensuelle de 14h30 à 16h animée par Patricia, psychothérapeute, sur une commune du Grand Chalons. Ouvert à tous les aidants, seuls ou accompagnés.
Gratuit- sur inscription – Groupe limité à 9 personnes.

Apprendre à adapter sa communication avec l'aidé, notion de respect et de bientraitance

- **Quand ?** vendredi 18 Septembre
- **Où ?** Saint-Marcel - Le Réservoir- 16 Rue Denis Papin

Développer son esprit critique et ses capacités à prendre des décisions

- **Quand ?** vendredi 16 octobre
- **Où ?** Saint-Rémy - Mairie, 1 place Jean Jaurès salle d'animation 3ème étage

Les limites du maintien à domicile en présence d'une professionnelle de santé

- **Quand ?** vendredi 20 novembre
- **Où ?** Chateaufort-le-Royal - Espace Solidarités Famille L'Arc en Ciel - 2 Rue Colette - Salle des 4 saisons

Etre aidant et apprendre à gérer ses émotions

- **Quand ?** vendredi 18 décembre
- **Où ?** Crisse - Maison Louis Verpiot - 6, rue de Saône

4. 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.

Visite animée par une ergothérapeute. Une innovation de la Mutualité Française Saône et Loire.

- **Lieu ?** 29 avenue Boucicaut
- **Date ?** jeudi 26 novembre de 14h à 15h ou de 15h à 16h.
Sur inscription, groupe limité à 3 personnes sur chaque séance.

Un temps à partager seul ou accompagné de l'aidé

5. Initiation au Qi Gong à l'automassage

L'automassage vous permettra de dynamiser votre corps et de faire circuler l'énergie qui vous anime.

Le Qi Gong, art énergétique basé sur une série de mouvements doux permet d'entretenir santé et bien-être, en harmonisant le corps, la respiration, l'esprit.

En fonction des demandes, exercices d'acupression sur certains points du corps, conseils en diététique chinoise permettront d'aborder les problèmes liés au sommeil, à l'anxiété,

Animé par un praticien de médecine traditionnelle chinoise. Pour les aidants, accompagnés ou non de l'aidé.

- **Où ?** Chalons - Espace santé Prévention, 1 place Ste Marie
- **Quand ?** vendredi 25/9, jeudi 8/10, vendredi 23/10, jeudi 5/11, vendredi 20/11, jeudis 3 et 17/12 de 10h à 11h.
- **Comment ?** Gratuit- sur réservation
Places limitées à 9 personnes

Un temps pour se changer les idées

Ateliers et séances récréatives proposés par les communes et partenaires du Grand Chalons pour un public aidant/aidé :

Ateliers et séances récréatives proposés par les communes et partenaires du Grand Chalons pour un public aidant/aidé :

CCAS de Saint-Rémy

Après-midi musical dansant

- **Quand ?** 18 septembre 14h00
- **Où ?** salle de spectacle Espace Brassens – gratuit

Lecture à voix haute : « le jardin extraordinaire Ch Trenet »

- **Quand ?** 9 octobre 2020 15h00
- **Où ?** Résidence Louis Aragon
- **Comment ?** Gratuit

Cinéma

- **Quand ?** 28 octobre « le Musée des merveilles » et 23 décembre « Ferdinand ». Intergénérationnel
- **Où ?** Salle spectacle Espace Brassens
- **Comment ?** Gratuit

Ateliers « de la vie quand on vieillit »

- **Quand ?** 1 rencontre suivie de 4 séances en groupe en octobre par la Mutualité Française Bourgogne Franche Comté
- **Comment ?** gratuit. (Ouvert aux aidants uniquement)
Pour toutes ces activités, renseignements au CCAS 03 85 90 90 40.

CCAS de Champforgeuil

Gym douce encadrée par un éducateur sportif

- **Quand ?** Chaque mardi ou vendredi de 10h à 11h,
- **Où ?** Salle de gym de l'école Pagnol, 4 rue Charles Lemaux.
- **Comment ?** 25€ / trimestre ou 35€ pour les extérieurs.
Inscriptions au CCAS de Champforgeuil, 7 rue Charles Lemaux - 03 85 41 41 02

Ateliers « Paus'itive »: cuisine, confection de produits naturels...

- **Quand ?** Programme à demander au CCAS
- **Où ?** CAP - 7, rue Charles Lemaux
- **Comment ?** Renseignements et inscriptions: CCAS de Champforgeuil 03 85 41 41 02

Les Girandières : Résidence Service Seniors

Différentes animations sont ouvertes aux aidants, accompagnés ou non de leur aidé sur des temps gratuits

- **Où ?** 21 Avenue Victor Hugo à Chalons - Parking souterrain à disposition
- **Comment ?** Renseignements et inscription au 03 85 45 03 00

