PFR NORD

LE RÉSEAU 71 DES AIDANTS

Programmation AOÛT 2025

RÉSEAU DES AIDANTS NORD 71
75, RUE JOUFFROY
71200 LE CREUSOT

03 85 77 04 20
www.reseau-aidants71.fr
@ReseaudesAidantsnord71

Un programme d'actions pour chaque secteur d'intervention du Réseau des Aidants.

Antenne Autun

AUTUNOIS MORVAN

L'INTER-ACTIF

Le bonheur ça se partage

Découvrez un tiers-lieu unique, créé par la Mutualité Française de Saône-et-Loire avec des séniors et partenaires, pour les habitants de la Communauté de Communes Grand Autunois Morvan :

- Un espace convivial pour se rencontrer, participer et animer des activités stimulantes.
- Des services et activités dédiés à votre bien-être et santé.
- La possibilité de devenir bénévole pour proposer et animer des activités.
- Profitez de l'accompagnement de professionnels pour rester actif et bien vieillir.

90 Bis, Avenue de la République – 71400 Autun - 06.83.20.72.78
linter-actif@mutualite-71.fr

CPIE Pays de Bourgogne

TOILE DES MOTS 4ÈME ÉDITION ! LE CPIE RECHERCHE 20 RETRAITÉS VOLONTAIRES !

La Toile des mots est un projet d'**échanges de courriers réguliers entre retraités et élèves** d'école primaire.
Nous avons 20 places pour cette nouvelle édition.
Le CPIE Pays de Bourgogne organise dès septembre, la 4ème édition de son projet "La Toile des mots intergénérationnelle" dans le but de **lutter contre l'isolement des personnes retraitées et soutenir le lien social**.

Inscriptions
Contact : Alicia WICHT
03 85 82 42 63
a.wicht@cpie-pays-de-bourgogne.com

Ce projet est soutenu par :
kalivi Pour bien vieillir en Bourgogne-Franche-Comté
Allocations Familiales Saône-et-Loire
Saône-et-Loire Conférence des financeurs Prévention de la perte d'autonomie

COMMUNAUTE URBAINE CREUSOT – MONTCEAU Antenne Le Creusot

Communauté Urbaine Creusot Montceau

Temps Libre Aidants

Libérer l'aidant une demi-journée proposant un accueil du proche Aidé.

Les Jeudis 7-14-21-28 AOUT

[GRATUIT]

Dans les locaux de Harpe
8, rue du Canada 71200 Le Creusot

De 14h à 17h00

Inscription préalable obligatoire 03 85 77 04 20

COMMUNAUTE URBAINE CREUSOT – MONTCEAU Antenne Le Creusot

Médiations à Visée Thérapeutique

Un temps d'échanges, d'écoute et de conseils

Communauté Urbaine Creusot Montceau

GROUPES DE PAROLE

…petit groupe, apprendre à faire face au mieux à la maladie, au handicap…
Pour adopter au quotidien les bons comportements.

Proposé par

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES 71 SAÔNE-ET-LOIRE

LE CREUSOT

Inscription Préalable Obligatoire

Jeudis
4 septembre, 2 Octobre,
6 Novembre, 4 Décembre

De 14h15 à 16h15

Espace Répit, Réseau des Aidants Nord 71
75, Rue Jouffroy 71200 Le Creusot

Pour vous inscrire contactez France Alzheimer 71 : 06 43 18 68 90

Solution de répit possible, avec un Accompagnement de votre Proche Aidé dans les locaux Harpe - 03 85 77 04 20

MONTCEAU LES MINES

Inscription Préalable Obligatoire

Vendredis 05 septembre,
03 octobre, 07 novembre, 05 décembre

De 14h15 à 16h15

Le trait d'Union
5 rue de Mâcon - 71300 Montceau les Mines

Pour vous inscrire contactez France Alzheimer 71 : 06 43 18 68 90

Session de 5 Séances : 29 Oct,
5, 19, 26 Novembre, 3 Décembre 2025

Montceau les Mines

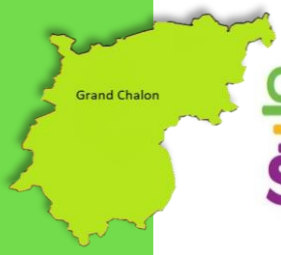
Maison de Quartier du Bois du Verne
19, rue Anatole France
71200 Montceau les Mines

La formation des aidants animée par un binôme psychologue/bénévole formé, a pour objectif d'apporter des informations sur la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées et des outils concrets pour comprendre la personne malade et adapter son accompagnement au quotidien.

Avec le Soutien de la cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Inscription Obligatoire aux 5 Séances :
07 86 17 34 76

CHALON / GRAND CHALON Antenne à Chalon Sur Saône



CHEZ MOI SÛR

CHEZ MOI SÛR : PREVENIR LES CHUTES A DOMICILE

Alimentation, activité physique & aides techniques

La Mutualité Française et AILES proposent un cycle gratuit de 5 séances à destination des personnes de + de 60 ans

Lieu : Mutualité Française de Saône-et-Loire, Salle de réunion 2ème étage
29 avenue Boucicaut, 71100 Chalon-sur-Saône

Inscription obligatoire (nombre de places limité) :

claire.flechon@bfc.mutualite.fr - 07 89 56 83 59

Séance 1 - Les chutes et leurs conséquences

Lundi 8 septembre 2025
de 14h30 à 16h30

> Faisons connaissance
> Qu'est-ce qu'une chute ?
> Quelles sont les conséquences d'une chute ?
> Quels sont les facteurs de risques ?

Séance 2 - Les bonnes pratiques

Lundi 15 septembre 2025
de 14h30 à 16h30

> Le rôle primordial de l'alimentation et de l'activité physique pour prévenir les chutes

Séance 3 - Exercices d'activité physique adaptée

Lundi 22 septembre 2025
de 14h30 à 16h00

> Renforcement musculaire
> Equilibre
> Souplesse et mobilité

Séance 4 - Les aides techniques

Lundi 29 septembre 2025
de 14h30 à 16h30

> Les bons gestes de la vie quotidienne pour éviter les chutes
> Les solutions d'aménagement du logement et les solutions domotiques

Séance 5 - Les aides techniques

Lundi 6 octobre 2025 de 14h30 à 16h30

> Présentation des aides techniques et mises en situation
> Les solutions d'aménagement de l'environnement
> Focus sur les solutions domotiques dans l'appartement de la Home Tech

En partenariat avec le Conseil départemental, action financée par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) dans le cadre de la Commission des financeurs.

Le Réseau des Aidants 71 Nord

En partenariat avec

Le Grand Chalon Agglomération

Permanence sur Rendez-vous
Vendredis 8 et 22 Août

Espace Santé Prévention
1 Pl. Sainte-Marie, 71100 Chalon-sur-Saône

Pour plus d'informations contactez-nous 03 85 77 04 20

BRESSE BOURGUIGNONNE Antenne à Louhans

Permanence sur Rendez-vous

En partenariat avec

Maison Locale de l'Autonomie
3 Rue des Bordes, 71500 Louhans

Pour plus d'informations, contactez-nous 03 85 77 04 20

Répit à Domicile

Remplacer l'Aidant en accompagnant l'Aidé à domicile par un professionnel

Relayage

Remplacer l'Aidant au moins 7 heures dans la limite de 72h / an
Reste à charge : 2,08 € /heure

Renseignements au 03 85 77 04 20

Le centre Ressources Territorial de Mervans propose aux personnes de plus de 60 ans diverses actions de loisirs sur le Territoire.

Session d'Art Thérapie

De 10h à 12h

- **Lundi 22 septembre**
- **Lundi 1 décembre**

Le Réseau des Aidants vous propose une solution de répit sur place en accompagnant votre proche aidé afin de vous permettre de participer

Renseignements et Inscriptions auprès du Centre Ressources Territorial

22 rue du vieux bourg 71310 Mervans

crt-bressechalon@mutualite-71.fr

AUTRES ACTIONS Partenaires

LES JEUNES AIDANTS PARLONS-EN !

LA PAUSE BRINDILLE
LE RÉSEAU DES JEUNES AIDANT-ES

Qui sommes-nous ?

La pause Brindille soutient les jeunes confrontés au handicap, à la maladie ou à l'addiction d'un proche.

Brind'Écoute

Un service d'écoute pour tous les jeunes aidant·es entre 13 et 25 ans, qui vivent aux côtés d'un proche en situation de handicap, d'addiction ou de maladie, et **qui ont besoin, à un moment donné, de venir parler, de se sentir écouté.e et compris.e.**

La ligne d'écoute

C'est un service **confidentiel, sécurisé, gratuit**, accessible par chat ou par appel 3 fois par semaine :

Les mardis de 17h à 22h
Les mercredis de 14h à 18h
Les vendredis de 18h30 à 23h30

JADE
Jeunes AiDants Ensemble

26 rue des Champs
Parc de la Julienne
91830 Le Coudray-Montceaux

07 67 29 67 39

NOTRE OBJECTIF :

Favoriser l'émergence de réponses innovantes aux besoins des jeunes aidants et de leurs proches aidés pour une visibilité et une reconnaissance de leur situation grâce à :

- **des dispositifs de répit et d'expression pour prévenir les risques sur leur santé physique, psychique, leur vie scolaire et leur vie sociale.**
- **un accompagnement des structures dans la conception et la mise en œuvre de ces dispositifs avec une formation adaptée.**
- **des actions de sensibilisation des professionnels de santé, social, médico-social, l'Éducation nationale, institutions publiques … pour favoriser leur implication et faciliter le repérage de ces jeunes.**

Qu'est-ce-que c'est ?

Gratuits pour les jeunes et leurs familles et encadrés par une équipe de professionnels (artistes, animateurs…) et de psychologues, les ateliers sont conçus pour t'apporter du répit et de la liberté !
Ils proposent aux jeunes aidants âgés de 8 à 18 ans un lieu d'expression via des activités artistiques (cinéma, théâtre, musique, radio etc.) et un temps de répit.
L'idée est que tu puisses souffler et t'amuser avec d'autres jeunes qui vivent une situation similaire, en ayant la possibilité de t'exprimer sur ta situation

LES ACTIONS LOCALES

Partenaires

NOUVEAU

Une Offre de Répit Alternative

Hébergement de Nuit Programmé

Portée par l'Agence Régionale de Santé BFC et le Conseil Départemental 71, en partenariat avec les EHPAD Départemental du Creusot et l'EHPAD de Montcenis, propose une offre supplémentaire de maintien à domicile et une dynamique de répit au proche aidant.

L'Hébergement de Nuit Programmée est un accompagnement adapté à toute personne de plus de 60 ans en recherche d'un environnement sécurisé la nuit par des professionnels du soin et répondant à leur besoin de réassurance (notamment en cas de désorientation).

Ce dispositif n'est pas un hébergement d'accueil d'urgence

MODALITÉS

- **Compléter le dossier National Unique (Viatrajectoire)** ***en cochant Accueil Temporaire***
- **Demande à effectuer à minima 4 jours à l'avance**
- **Prévoir vêtements de nuit, produits d'Hygiène et une tenue vestimentaire supplémentaire complète**
- **Apporter les traitements médicaux avec ordonnance**

HORAIRES D'ACCUEIL

- **De 17h à 10h le lendemain, du Lundi au dimanche**

TARIF INCLUANT

Hébergement, accompagnement par les professionnels (veille, soins de nursing et stimulation, dîner, petit déjeuner)

Tarif en vigueur de l'Hébergement Temporaire de l'année en cours sur L'EHPAD Départemental Le Creusot et l'EHPAD de Montcenis

EHPAD DÉPARTEMENTAL DU CREUSOT

75, rue Jouffroy
71200 Le Creusot
03 85 77 04 00

ehpad-dep71.fr

Possibilité d'envisager un accompagnement de votre proche pendant 24h en associant un relayage proposé par le Réseau des Aidants et l'Hébergement de nuit Programmé. Renseignements au 03 85 77 04 20

Une association à but non lucratif loi 1901 d'intérêt général à vocation sociale.

Étoilés & Solidaires

"Inviter un Aidant et un Aidé à Déjeuner"

Le Réseau des Aidants Nord 71 en partenariat avec Etoilés & Solidaires proposeront à des binômes Aidants et Aidés des moments de partage gastronomiques / bistronomiques et conviviaux dans un restaurant d'un chef…

PFR NORD LE RÉSEAU 71 DES AIDANTS