

# PROGRAMME AVRIL 2026

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



**Vous Aidez au quotidien  
un proche à Domicile**

**Atteint d'une Maladie,  
d'un Handicap?**

**Besoin d'aide,  
de soutien, de répit?**

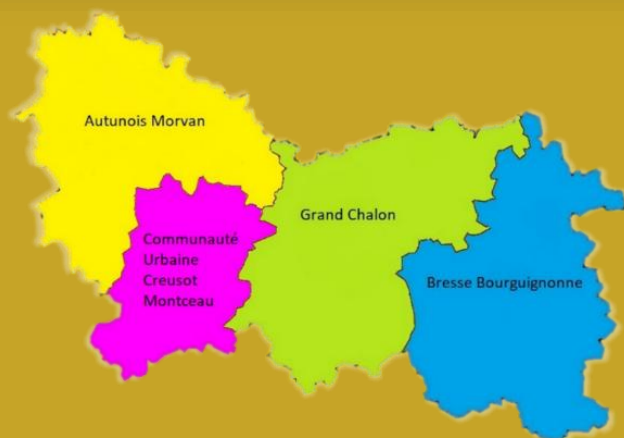
**03 85 77 04 20**

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

[www.reseau-aidants71.fr](http://www.reseau-aidants71.fr)

 @ReseaudesAidantsnord71

 @ Réseau des Aidants Nord Saône et Loire



 **03 85 77 04 20**  
**contact@reseau-aidants71.fr**

## 2 MODES D'INTERVENTION

### *À Domicile*

Remplacer à Domicile l'aidant(e) par un professionnel en proposant des activités ludiques et stimulantes.

### **SUPPLÉANCE**

Remplacer l'aidant(e) pendant 4h  
Dans la limite de 24h/an  
Reste à Charge : gratuit  
En journée du Lundi au Vendredi

### **RELAYAGE**

Remplacer l'aidant(e) pendant 7h  
Dans la limite de 72h/an  
Reste à Charge : 2,08€/h  
En journée, semaine, week-end, jour férié.  
Pas d'intervention de Nuit mais horaire atypique possible.

### *Hors Domicile*

#### **Temps Libre Aidants**

Prendre du Temps pour soi.  
Libérer l'aidant de 1 à 3 heures en Proposant un accompagnement de l'aidé par des Professionnels.

#### **Entr'Aidants**

Un Temps informel pour se rencontrer et échanger entre aidants. Pour vous libérer nous proposons si besoin un accompagnement de l'aidé par des professionnels.

#### **Ensemble**

Binôme Aidant/Aidé : (Re) découvrir et partager une activité à deux en participant à des ateliers qui favorisent les échanges, le lien social et la convivialité.

#### **Bien-Être**

Prendre le temps de passer un agréable moment de détente et de bien être. Libérer le corps et l'esprit des tensions du quotidien, lâcher prise quelques instants.

#### **Médiations à Visée Thérapeutique**

Il ne s'agit pas d'une thérapie, mais d'une écoute et de conseils. Le Psychologue accompagne seul ou en groupe. Cela peut être utile pour mieux communiquer, exprimer ses angoisses, poser des questions, réfléchir sur la maladie

*Sortie Visite libre  
de le Villa Perrusson  
à Écuisses  
& dégustation Café Gourmand  
au Réseau des Aidants*



**Jeudi 30 AVRIL**

**Départ depuis le Réseau des Aidants 14h30**

**Ou Rendez-vous sur place  
pour la visite à 14h45**

**Lieu visite: 1 Rue de la Gare, 71210 Écuisses**

**Puis dégustation d'un café gourmand  
dans les locaux du Réseau des Aidants**

**Lieu dégustation : 75, rue Jouffroy, 71200 Le Creusot**

**Inscription préalable jusqu'au 17 Avril**

**Pour vous Inscrire contactez le 03 85 77 04 20**

**Tarif : 5€25 /pers (Règlement de préférence par chèque à l'ordre de l'EHPAD Départemental du Creusot)**

**SOLUTION DE REPIT : Pour permettre à l'aidant de participer, nous vous proposons l'accompagnement de votre proche aidé par un professionnel du Réseau des Aidants autour d'activités ludiques.**

# Temps Libre Aidants

## LE CREUSOT 14H / 17H

**JEUDIS 2, 9, 16, 23, 30 AVRIL**

Rendez-vous à **HARPE** (Accueil de Jour)

8, Rue du Canada 71200 Le Creusot

## MARDI 21 AVRIL 14H / 17H

Rendez-vous au **PASA** (Pôle d' Activités et de Soins Adaptés)

8, Rue du Canada 71200 Le Creusot



## CHALON SUR SAONE 14H / 17H

**MERCREDI 15 AVRIL**

Rendez-vous à l' **ESP** (Espace Santé Prévention)

1, Place Sainte Marie 71100 Chalon sur Saône

## SAINT LEGER SUR DHEUNE 14H / 17H

**VENDREDI 24 AVRIL**

Maire - 1 rue, Thernaud - 71510 Saint Léger sur Dheune

Renseignements & Inscriptions 03 85 77 04 20



**Permanences au plus proche de vous**  
**03 85 77 04 20**  
**sur rendez-vous uniquement**

### ➤ LE CREUSOT

(Réseau des Aidants - 75, rue Jouffroy)

Du Lundi au Vendredi

9h30-12h / 13h30 - 17h

### ➤ CHALON SUR SAÔNE

(Espace Santé Prévention

1, Place Sainte Marie)

Tous les Vendredis 9h/17h

### ➤ SENNECEY LE GRAND

(Maison France Service

32, Rue des Muriers)

Tous les Mardis et Jeudis 9h/17h

### ➤ LOUHANS-CHÂTEAURENAUD

(Maison Locale de l'Autonomie

3, Rue des Bordes)

Un Vendredi par mois

### ➤ AUTUN

(CIAS – Espace Saint Jean

22, rue Naudin – 71400 Autun )

Sur demande

# LES ACTIONS DES PARTENAIRES

## GROUPES DE PAROLE

Pour échanger ses expériences et organiser chaque parcours de vie, construire ensemble de nouvelles pistes de réflexion pour mieux vivre le quotidien. Les groupes de parole sont assurés par des psychologues formés et bénévoles.



### LE CREUSOT 14h15 à 16h15

Judis 2 Avril, 7 Mai, 4 Juin, 2 Juillet, 3 Sept., 1 Oct., 5 Nov., 3 Déc.  
Espace Répit, Réseau des Aidants (75, Rue Jouffroy 71200 Le Creusot)

### MONTCEAU LES MINES 14h15 à 16h15

Vendredis 3 Avril, 24 Avril, 5 Juin, 3 Juillet, 11 Sept., 9 Oct., 6 Nov., 11 Déc.  
Le Trait d'Union (5 rue de Mâcon - 71300 Montceau les Mines)

### CHALON SUR SAÔNE 10h à 12h / 16h à 18h

20 Avril, 18 Mai, 15 Juin, 27 Juillet, 24 Août, 21 Sept., 5 Oct. 16 Nov., 14 Déc.  
France Alzheimer 71 (1, Cours Marcel Pagnol - 71100 Chalon sur Saône)

LOUHANS 15h30 à 17h30 8 Juin, 18 Sept. / 18h00 à 20h00 13 Nov.  
(8 Juin - à l'Auberge de l'Europe - 71500 Louhans)

**Pour vous inscrire contactez France Alzheimer 71**  
**06 43 18 68 90 / 07 88 41 36 88**  
**contact71@francealzheimer.org**



## Conférence

*Avec la présence du Réseau des Aidants Nord 71*

**SUR LA MALADIE DE PARKINSON**

**3 AVRIL**  
**2026**  
**DE 14H À 17H30**

*Résidence Henri Malot*

13, Rue de Verdun 71300 MONTCEAU-LES-MINES

Information et réservation : ☎ 03 85 57 55 55



# Café des aidants®

**Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?**

Être aidant n'est pas toujours facile à gérer au quotidien, et se retrouver, rencontrer d'autres personnes dans la même situation, recevoir des conseils de professionnels ou tout simplement sortir un peu du quotidien en allant boire un Café peut être une belle occasion de se ressourcer.

## Qu'est-ce qu'un Café des Aidants ?

Les Cafés des Aidants sont des temps d'échange et d'information, animés par des professionnels, à destination de tous les proches aidants.

**Le Réseau des Aidants Nord 71 vous propose un Café des Aidants sur les 4 bassins de vie du Nord de la Saône et Loire : CUCM, Autunois Morvan, Grand Chalon, Bresse Bourguignonne.**

**Inscriptions au 03 85 77 04 20 ou par mail [contact@reseau-aidants71.fr](mailto:contact@reseau-aidants71.fr)**

Pour vous permettre de participer une solution d'accompagnement de votre proche aidé pourra être proposée gratuitement.

## **8 SEANCES PAR SECTEUR = 8 THEMATIQUES**

- 1. Être Aidant**
- 2. Les Relations avec les Professionnels**
- 3. Les limites du rôle d'Aidant**
- 4. Santé et temps pour soi**
- 5. Richesses de la relation d'aide**
- 6. Quand la maladie s'immisce dans la relation**
- 7. Aider seul ou à plusieurs**
- 8. La place de chacun entre choix et limites**



### **Saisy**

*Mairie, le bourg  
71360 Saisy*

**Mardis 14h15 à 16h30**

31 Mars, 27 Avril, 19 Mai,  
23 Juin, 29 Sept., 27 Oct., 24 Nov.

### **Montceau les Mines**

*AFPA – VILAGE DES SOLUTIONS  
(Bâtiment La Rotonde) 1, Rue du Petit Bois  
71300 Montceau les Mines*

**Mercredis 14h15 à 16h30**

25 Mars, 22 Avril, 27 Mai,  
17 Juin, 23 Sept., 21 Oct., 18 Nov.

### **Sevrey**

*EPSM71 - Centre de documentation  
55, Rue Auguste Champion  
71100 Sevrey*

**Lundis 14h15 à 16h30**

02 Mars, 30 Mars, 20 Avril, 18 Mai,  
15 Juin, 14 Sept., 19 Oct., 16 Nov.

### **Frontenaud**

*CRT - 495 Rte du Château des Crozes  
71580 Frontenaud*

**Vendredis 14h00 à 16h00**

27 Février, 20 Mars, 24 Avril, 29 Mai,  
26 Juin, 25 Sept., 30 Oct., 27 Nov.

# LES ACTIONS DES PARTENAIRES

## BISTROT DES AIDANTS

*Instant pour s'exprimer, s'informer et se former*

L'Espace Santé Prévention du Grand Chalon vous propose

**Vendredi 24 Avril de 14h30 à 16h**

**Maire - 1 rue, Thernaud - 71510 Saint Léger sur Dheune**

**Pour en Savoir plus et vous Inscrire 03 85 46 14 57**

**Solution de répit possible, sur place, en accompagnant votre proche aidé  
par les professionnels du Réseau des Aidants (Gratuit)  
Pour Inscrire votre proche aidé au répit 03 85 77 04 20**



PROGRAMMATION  
1<sup>er</sup> trimestre 2026

### Les Rendez-vous des proches aidants

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



 **aider  
& être aidé**  
DES ATELIERS DE RÉPIT  
POUR LES 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 proche  
aidant.**

**Le Grand Chalon et  
ses partenaires, vous  
propose ce  
programme  
d'actions gratuites.**

**Renseignements &  
Inscriptions :**

**Espace Santé Prévention  
1, Place Sainte Marie  
71100 Chalon sur Saône**

**08 85 46 14 57**



### Calendrier

#### JANVIER

1<sup>er</sup> trimestre 2026

|             |                       |        |
|-------------|-----------------------|--------|
| Lundi 12    | ◆ Sophrologie         | Chalon |
| Mercredi 14 | ◆ Répit               | Chalon |
| Mardi 20    | ◆ Yoga                | Chalon |
| Vendredi 23 | ◆ Home Tech           | Chalon |
| Lundi 26    | ◆ Sophrologie         | Chalon |
| Jeudi 29    | ◆ Qi Gong             | Chalon |
| Vendredi 30 | ◆ Bistrot des aidants | Lans   |

#### FÉVRIER

|             |                       |        |
|-------------|-----------------------|--------|
| Mardi 3     | ◆ Yoga                | Chalon |
| Lundi 9     | ◆ Sophrologie         | Chalon |
| Mercredi 11 | ◆ Répit               | Chalon |
| Jeudi 12    | ◆ Qi Gong             | Chalon |
| Jeudi 12    | ◆ Information UDAF    | Chalon |
| Mardi 17    | ◆ Yoga                | Chalon |
| Vendredi 20 | ◆ Home Tech           | Chalon |
| Lundi 23    | ◆ Sophrologie         | Chalon |
| Jeudi 26    | ◆ Qi Gong             | Chalon |
| Vendredi 27 | ◆ Bistrot des Aidants | Gergy  |

#### MARS

|             |                       |              |
|-------------|-----------------------|--------------|
| Lundi 9     | ◆ Sophrologie         | Chalon       |
| Mardi 10    | ◆ Yoga                | Chalon       |
| Mardi 10    | ◆ Mars Bleu           | Saint Rémy   |
| Jeudi 12    | ◆ Qi Gong             | Chalon       |
| Mercredi 18 | ◆ Répit               | Chalon       |
| Lundi 23    | ◆ Sophrologie         | Chalon       |
| Mardi 24    | ◆ Yoga doux           | Chalon       |
| Jeudi 26    | ◆ Qi Gong             | Chalon       |
| Vendredi 27 | ◆ Bistrot des aidants | Champlongeur |



# LES ACTIONS DES PARTENAIRES



## Une Offre de Répit Alternative

### Hébergement de Nuit Programmé

Portée par l'Agence Régionale de Santé BFC et le Conseil Départemental 71, cette expérimentation qui s'étend du 1<sup>er</sup> Juin 2025 au 1<sup>er</sup> Juin 2026 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

**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.**

**(Démarche et organisation à anticiper)**

**Renseignements  
03 85 77 04 20**

This graphic block contains the following information:

- EHPAD DÉPARTEMENTAL DU CREUSOT**
- 75, rue Jouffroy  
71200 Le Creusot  
03 85 77 04 00
- A QR code linking to the website.
- The website **ehpad-dep71.fr** with a mouse cursor pointing to it.
- An illustration of a person sitting at a laptop with the website URL on the screen.
- Logos for **ars** (Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté) and **SAÔNE & LOIRE DÉPARTEMENT**.