

PROGRAMME

MARS 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?**

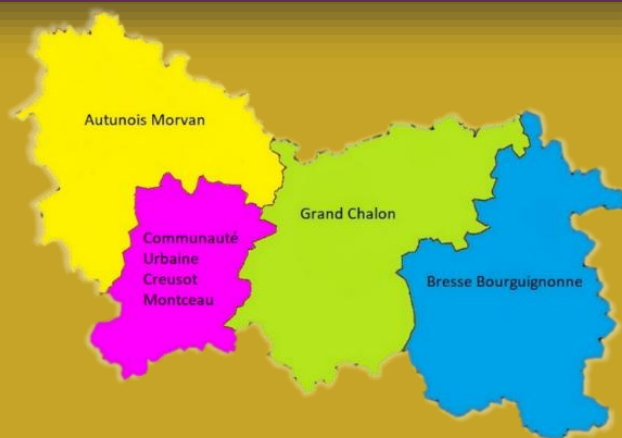
03 85 77 04 20

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

www.reseau-aidants71.fr

 @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

Entr'Aidants

Sortie Bien Être à Santenay

Détente et Relaxation Centre Bien Être

Espaces Thermo ludiques avec piscine d'eau thermale, jets, ...



Jeudi 19 Mars

Départ depuis le Réseau des Aidants 13h30

Ou Rendez-vous sur place à 14h30

Lieu : 5 Av. des Sources, 21590 Santenay

Pensez à prévoir une serviette et des claquettes (obligatoires aux abords des bassins)

Inscription préalable avant le 12 Mars

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.

NOUVEAU

Instant Bien Être

NOUVEAU

Séances de Massage (assis-habillé)

Être Aidant et s'accorder un moment de détente en prenant soin de soi

Dos, Voûte plantaire ... proposés par Jean François Tillier de l'Instant Zen à Chalon sur Saône



AUTUN	OU	LE CREUSOT
Jeudi 26 Mars 14h à 17h		Mardi 31 Mars 14h à 17h
Lieu : Espace l'Inter -Actif 90, Avenue de la République 71400 Autun		Lieu : Réseau des Aidants Salle Répit 75, Rue Jouffroy 71200 Le Creusot
Créneaux Massage de 30 Min à réserver : 14h30 – 15h00 – 15h30- 16h – 16h30 Pour prendre Rendez-vous 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 5, 12, 19, 26 MARS

Rendez-vous à **HARPE** (Accueil de Jour)
8, Rue du Canada 71200 Le Creusot

MARDI 31 MARS 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 18 MARS

Rendez-vous à l' **ESP** (Espace Santé Prévention)
1, Place Sainte Marie 71100 Chalon sur Saône

CHAMPFORGEUIL 14H / 17H

VENDREDI 27 MARS

Salle des *Chenevières* - *Impasse des Chenevières* – 71530 Champforgeuil
(À côté de l'école Pagnol et de la Mairie Stationnement parking de la Mairie et longer l'école à pied sur le côté)

AUTUN 14H / 17H

JEUDI 26 MARS

Rendez-vous à L' Inter-Actif
90, Avenue de la République - 71400 Autun

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

LES ACTIONS DES PARTENAIRES



Session de 5 Séances :
14h-17h
12, 26 Mars, 9, 16, 30 Avril 2026

LE CREUSOT

Salle Séniors – Les Arcades
7 Boulevard Henri-Paul Schneider
71200 Le Creusot

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



Inscription Obligatoire au 5 Séances :
07 88 41 36 88

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

Jeudis 5 Mars, 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 6 Mars, 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

9 Mars, 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 14h00 à 16h00 5 Juin, 18 Sept. / 18h00 à 20h00 13 Nov.

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

Nouveauté 2026



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.

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

Inscriptions par téléphone **03 85 77 04 20** ou par mail contact@reseau-aidants71.fr

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

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

Montceau les Mines

Lieu communiqué ultérieurement

Mercredis 14h15 à 16h30

25 Février, 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 27 Mars de 14h30 à 16h

Salle des Chenevières - Impasse des Chenevières – 71530 Champforgeuil

(À côté de l'école Pagnol et de la Mairie)

Stationnement parking de la Mairie et longer l'école à pied sur le côté

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

Le Grand Chalon
Agglomération

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



PROGRAMMATION
1^{er} trimestre 2026

**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^{er} 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	Champforgeuil

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^{er} Juin 2025 au 1^{er} 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 is a graphic information card for EHPAD Départemental du Creusot. It includes the organization's logo at the top, followed by its address: '75, rue Jouffroy, 71200 Le Creusot' and phone number '03 85 77 04 00'. A QR code is positioned on the left side. On the right, the website 'ehpad-dep71.fr' is shown with a mouse cursor pointing to it. Below the website, there is an illustration of a person sitting at a laptop with the website URL on the screen. At the bottom right, there are two logos: 'ars' (Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté) and 'SAÔNE & LOIRE DÉPARTEMENT'.