

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

 Animé par *Clémentine, sophrologue.*

QUAND ?

Les lundis de 15h30 à 17h : 16 septembre, 7 et 21 octobre, 18 novembre, 2 et 16 décembre

OÙ ?

Espace Santé Prévention

1 place Ste-Marie

71100 Chalons-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription

Places limitées à 20 personnes par séance

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

 Animé par Laurent, praticien de médecine traditionnelle chinoise.

QUAND ?

Les jeudis de 10h à 11h : 19 septembre, 24 octobre, 7 et 28 novembre, 5 et 19 décembre

OÙ ?

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

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription
Places limitées à 15 personnes par séance

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

ATELIER **YOGA DOUX**

Des mouvements doux essentiellement sur chaise, pour développer une présence bienveillante à soi, se détendre et retrouver de l'énergie, apaiser stress et émotions, mais aussi renforcer en douceur la musculature, améliorer la posture et la mobilité des articulations.

 Animé par Caroline, professeur de yoga et praticienne en relaxation.

QUAND ?

Les mardis de 14h30 à 15h30 :

17 septembre, 15 octobre, 5 et 19 novembre, 3 et 17 décembre

OÙ ?

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

COMMENT ?

Sur inscription
Places limitées à 20 personnes/séance

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

ATELIER **MASSAGE ASSIS**

Des séances individuelles pour découvrir les nombreux bienfaits du massage assis habillé (détente physique et mentale, réduction de la fatigue et des tensions, activation de l'énergie du corps, ...).

 Animé Jean-François, spécialiste en massage assis.

QUAND ?

Les après-midis sur rendez-vous : 5 septembre, 17 octobre, 21 novembre, 12 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, psychologue.
Rencontre mensuelle de 14h30 à 16h, sur une commune du Grand Chalon.

QUAND ?

Les vendredis de 14h30 à 16h :

« Le besoin de reconnaissance » : **13 septembre**

« Pour maintenir une dynamique positive » : **11 octobre**

« Les différentes solutions de répit » : **15 novembre**

« Bienveillance envers soi-même » : **13 décembre**

OÙ ? Saint-Rémy

OÙ ? Chalon

OÙ ? Givry

OÙ ? Sevrej

COMMENT ?

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

Groupe limité à 9 personnes par séance. « **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**

TEMPS D'INFORMATIONS **UDAF DE SAÔNE-ET-LOIRE**

Un membre de ma famille devient dépendant, quelle aide puis-je lui apporter ? Mon enfant handicapé va être majeur, comment puis-je l'accompagner tout en le protégeant ?

Le service d'Information et de **Soutien aux Tuteurs Familiaux** répond à toutes vos questions lors de cette rencontre.

 Animé par Emmanuelle, référente ISTF

QUAND ?

Les vendredis de 14h à 15h30 :

« Les directives anticipées » : **24 septembre**

« Les mesures de protections » : **22 novembre**

OÙ ?

Espace Santé Prévention

1 place Ste-Marie

71100 Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription

Places limitées

◆ 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.

 Animée par un ergothérapeute.
Une innovation de la Mutualité Française Saône-et-Loire.

QUAND ?

À 14h :

jeudi 26 septembre

jeudi 28 novembre

OÙ ?

29 avenue Boucicaut
71100 Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit
Places limitées à 3 pers. par séance

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



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)

TEMPS DE REPIT

Accueil et prise en charge de la personne aidée par un professionnel du réseau des aidants.

QUAND ?

De 14h à 17h :

Vendredis 27 septembre,

22 novembre et 6 décembre

OÙ ?

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

COMMENT ?

Sur inscription
au **03 85 77 04 20**

◆ 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

3^e et 4^e trimestre 2024

SEPTEMBRE

Jeudi 5	◆ Massage assis	Chalon
Vendredi 13	◆ Bistrot des aidants	Saint-Rémy
Lundi 16	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 17	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 19	◆ Qi Gong	Chalon
Mardi 24	◆ Information UDAF	Chalon
Jeudi 26	◆ Home Tech	Chalon
Vendredi 27	◆ Répét	Chalon

OCTOBRE

Lundi 7	◆ Sophrologie	Chalon
Vendredi 11	◆ Bistrot des aidants	Chalon
Mardi 15	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 17	◆ Massage assis	Chalon
Lundi 21	◆ Sophrologie	Chalon
Jeudi 24	◆ Qi Gong	Chalon

NOVEMBRE

Mardi 5	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 7	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 15	◆ Bistrot des aidants	Givry
Lundi 18	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 19	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 21	◆ Massage assis	Chalon
Vendredi 22	◆ Information UDAF	Chalon
Vendredi 22	◆ Répét	Chalon
Jeudi 28	◆ Qi Gong	Chalon
Jeudi 28	◆ Home Tech	Chalon

DÉCEMBRE

Lundi 2	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 3	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 5	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 6	◆ Répét	Chalon
Jeudi 12	◆ Massage assis	Chalon
Vendredi 13	◆ Bistrot des aidants	Sevrey
Lundi 16	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 17	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 19	◆ 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 • UDAF Saône-et-Loire
 • Les communes du Grand Chalon : Chalon-sur-Saône, Givry, Saint-Rémy et Sevrey • 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



Appréhension