

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 Chalon 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 : 6 et 13 janvier, 10 et 24 février, 10 et 24 mars

OÙ ?

Espace Santé Prévention

1 place Ste-Marie

71100 Chalon-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 : 9 et 23 janvier, 13 et 20 février, 6 et 27 mars

OÙ ?

Espace Santé Prévention

1 place Ste-Marie à 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 : 14 janvier, 11 février, 11 et 18 mars

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**

DÉCOUVERTE :

1 SÉANCE D'INITIATION DE TAI CHI TAOÏSTE™

Développer un mental dynamique, clair et calme et un esprit résilient, léger et paisible. La pratique Taoist Tai Chi™ est une méditation en mouvement qui réduit le stress et nous procure un sentiment de joie. Elle rend le corps plus fort, souple, sain et vigoureux.

 Animé par Sara.

QUAND ?

Mardi 28 janvier de 10h à 11h

OÙ ?

Espace Santé Prévention

1 place Ste-Marie à Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription

Places limitées à 15 personnes par séance

◆ 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, psychotérapeute.
Rencontre mensuelle de 14h30 à 16h, sur une commune du Grand Chalon.

QUAND ?

Les vendredis de 14h30 à 16h :

« Quand l'agressivité s'en mêle » : **10 janvier**

« Les écueils dans la relation » : **14 février**

« Au secours, je craque » : **14 mars**

OÙ ? Lans

OÙ ? Fontaines

OÙ ? Chalon

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**

CONSEILS **DÉTENTE ET SOMMEIL**

Découverte de techniques d'automassage palmaire avec des conseils de bien-être pour faciliter la détente et le sommeil

 Animé par Véronique, naturopathe

QUAND ?

Jeudi 20 février de 15h à 16h

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**



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 ?

Lundi 17 février à 14h

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 ?

Les vendredis de 14h à 17h :

17 janvier, 21 février et 21 mars

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

1^{er} trimestre 2025

JANVIER

Lundi 6	◆ Sophrologie	Chalon
Jeudi 9	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 10	◆ Bistrot des aidants	Lans
Lundi 13	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 14	◆ Yoga doux	Chalon
Vendredi 17	◆ Répit	Chalon
Jeudi 23	◆ Qi Gong	Chalon
Mardi 28	◆ TAI CHI Taoïste™	Chalon

FÉVRIER

Lundi 10	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 11	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 13	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 14	◆ Bistrot des aidants	Fontaines
Lundi 17	◆ Home Tech	Chalon
Jeudi 20	◆ Qi Gong	Chalon
Jeudi 20	◆ conseils détente et sommeil	Chalon
Vendredi 21	◆ Répit	Chalon
Lundi 24	◆ Sophrologie	Chalon

MARS

Jeudi 6	◆ Qi Gong	Chalon
Lundi 10	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 11	◆ Yoga doux	Chalon
Vendredi 14	◆ Bistrot des aidants	Chalon
Mardi 18	◆ Yoga doux	Chalon
Vendredi 21	◆ Répit	Chalon
Lundi 24	◆ Sophrologie	Chalon
Jeudi 27	◆ 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 • Les communes du Grand Chalon : Chalon-sur-Saône, Fontaines et Lans
- 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



Appellation