

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

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.



UN TEMPS POUR SOI, POUR SE RESSOURCER

ATELIER SOPHROLOGIE

Pour les aidants : apprendre à évacuer la fatigue physique 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 : 7 avril, 5 et 19 mai, 2 et 16 juin

OÙ ?

Espace Santé Prévention

1 place Ste-Marie à 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.

 *Animé par Laurent, praticien de médecine traditionnelle chinoise.*

QUAND ?

Les jeudis de 10h à 11h : 3 et 17 avril, 15 mai, 12 et 26 juin

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 se détendre et retrouver de l'énergie, apaiser stress et émotions, mais aussi renforcer en douceur la musculature, améliorer la posture et la mobilité.

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

QUAND ?

Les **mardis de 14h30 à 15h30** : 1^{er} et 15 avril, 6 et 20 mai, 3 et 17 juin

OÙ ?

Espace Santé Prévention

1 place Ste-Marie à Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Sur inscription

Places limitées à 20 personnes par 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 par *Jean-François, spécialiste en massage assis.*

QUAND ?

Les **jeudis après-midi** : 10 avril, 15 mai et 19 juin

OÙ ?

Espace Santé Prévention

1 place Ste-Marie à Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit - Sur rendez-vous

Places limitées

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

ATELIER **BIEN-ÊTRE AU JARDIN**

Les activités dans la nature permettent de se reconnecter à la nature et favorisent la détente.

 Animé par *Delphine, structure Cap Éco Zen*

QUAND ?

Mardi 10 juin de 14h à 16h

OÙ ?

Cap Éco Zen

24, rue du Piochy à Allériot

COMMENT ?

Gratuit - Sur rendez-vous

Places limitées à 10 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 Patricia, psychothérapeute.

QUAND ? OÙ ?

Les vendredis de 14h30 à 16h :

« Reconnaître ses besoins » : 11 avril à St-Loup-de-Varenes

« Conseil de famille : mode d'emploi » : 16 mai à Châtenoy-le-Royal

« Prendre soin de soi » : 13 juin à 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**

TÉMOIGNAGES DU PARCOURS D'UNE AIDANTE

Venez rencontrer et échanger avec Joséphine, aidante, sur son parcours et sa façon positive de voir les épreuves de la vie.

 Animé par Joséphine, aidante.

QUAND ?

Mardi 8 avril
de 14h30 à 15h30

OÙ ?

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


COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription. Places limitées à 10 personnes par séance

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

SENSIBILISATION SUR LA JEUNE AIDANCE

Sensibiliser sur la jeune aidance chez les moins de 25 ans. L'intervention vise à informer et à soutenir ces jeunes qui accompagnent un proche en perte d'autonomie ou en situation de dépendance.

 Animé par des jeunes en service civique à UnisCité.

QUAND ?

Mercredi 7 mai de 14h30 à 15h30

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**

CAMION « CHEZ MOI SÛR »

Venez visiter ce camion de présentation de l'association AILES qui représente un véritable logement de 35m² équipé en différentes adaptations de l'habitat, aides techniques et domotiques.

 Animé par un ergothérapeute.

QUAND ?

Jeudi 22 mai de 10h à 12h ou de 13h30 à 15h30

OÙ ?

Parking de la mairie
1, rue Thernaud à St-Léger-sur-Dheune

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription. Places limitées à 12 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 26 mai

OÙ ?

29 avenue Boucicaut
71100 Chalon-sur-Saône

COMMENT ?

Gratuit
Places limitées à 10 personnes 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 :
25 avril, 23 mai et 27 juin

OÙ ?

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

COMMENT ?

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

◆ Permanences sur rendez-vous tous les vendredis à l'Espace Santé Prévention au 03 85 77 04 20 - www.reseau-aidants71.fr



Calendrier

2^e trimestre 2025

AVRIL

Mardi 1 ^{er}	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 3	◆ Qi Gong	Chalon
Lundi 7	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 8	◆ Témoignage	Chalon
Jeudi 10	◆ Massage assis	Chalon
Vendredi 11	◆ Bistrot des aidants	St-Loup-de-Varennes
Mardi 15	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 17	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 25	◆ Répit	Chalon

MAI

Lundi 5	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 6	◆ Yoga doux	Chalon
Mercredi 7	◆ Jeune aidance	Chalon
Jeudi 15	◆ Qi Gong	Chalon
Jeudi 15	◆ Massage assis	Chalon
Vendredi 16	◆ Bistrot des aidants	Châtenoy-le-Royal
Lundi 19	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 20	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 22	◆ Camion Ailes	St-Léger-sur-Dheune
Vendredi 23	◆ Répit	Chalon
Lundi 26	◆ Home Tech	Chalon

JUIN

Lundi 2	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 3	◆ Yoga doux	Chalon
Mardi 10	◆ Bien-être au jardin	Allériot
Jeudi 12	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 13	◆ Bistrot des aidants	Chalon
Lundi 16	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 17	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 19	◆ Massage assis	Chalon
Jeudi 26	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 27	◆ Répit	Chalon

LES ORGANISATEURS ET PARTENAIRES

- Le Grand Chalonnais (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 Chalonnais : Chalonnais-sur-Saône, St-Loup-de-Varennes, St-Léger-sur-Dheune et Châtenoy-le-Royal • Avec l'implication des praticiens en Bien-Être.

Toute la programmation sur
www.legrandchalonnais.fr  www.facebook.com/santehandicapGrandchalonnais
 Direction des Solidarités et de la Santé
 Service Santé et Handicap - Tél. : 03 85 46 14 57



Agglomération