

# Les **Rendez-vous** des **proches aidants**

Programmation 1<sup>er</sup> trimestre 2022



 **aider**  
& **être aidé**

DES **ATELIERS DE RÉPIT**  
POUR LES AIDANTS

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

« 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.**

**Si dans ce cadre, les ateliers ne pouvaient se tenir en présentiel, une solution d'adaptation alternative sera proposée pour la continuité du lien.**



## Un temps **pour soi,** **pour se ressourcer**

### 1. Atelier **sophrologie**

Pour les aidants : apprendre à évacuer fatigue physique, manifestations de stress et favoriser bien être et estime de soi et ainsi se préserver pour être disponible pour l'aidé. Animé par Clémentine, sophrologue.

- ▶ **Quand ?** Chaque lundi tous les 15 jours de 15h30 à 17h les 31/01 - 14 et 28/02 - 14 et 28/03
- ▶ **Où ?** Chalon - Espace santé Prévention, 1 place Ste Marie
- ▶ **Comment ?** Gratuit- sur réservation  
Places limitées à 20 personnes

### 2. Atelier **Toucher relationnel**

Comment trouver de l'aisance à communiquer quand les mots font défaut... Apprendre à "prendre soin de l'autre" en "prenant soin de soi", à tisser du lien et permettre que chacun se sente à sa place dans la relation. Animés par Lucie, somatothérapeute qui pratique la relation d'aide par le toucher. Pour les aidants, accompagnés ou non de leur aidé.

- ▶ **Où ?** Chalon - Espace santé Prévention, 1 place Ste Marie
- ▶ **Quand ?** Le mardi de 14h30 à 16h30 les 25/01 – 22/02 – 01, 15 et 29/03
- ▶ **Comment ?** Gratuit- sur réservation  
Places limitées à 12 personnes.
- ▶ **Nouveau Répit :** Gratuit sur Inscription  
Pour vous permettre de participer solution de répit possible, en accompagnant l'Aidé par le Réseau des aidants.  
Renseignements 03 85 77 04 20





## 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, psychothérapeute, sur une commune du Grand Chalon. Rencontre mensuelle de 14h30 à 16h. Ouvert à tous les aidants, seuls ou accompagnés.

Gratuit- sur inscription – Groupe limité à 9 personnes.

► **Nouveau Répit :** Gratuit sur Inscription

21 Janvier, 25 Février, 21 Mars 14h / 17h

Pour vous permettre de participer solution de répit possible, en accompagnant l'Aidé par le Réseau des aidants.

Renseignements 03 85 77 04 20

### Entre adaptation et sur-adaptation

► **Quand ?** vendredi 21 Janvier

► **Où ?** Chalon – Espace Santé Prévention – 1 Place Sainte Marie

### Quand la maladie ou le handicap s'immisce dans la relation

► **Quand ?** vendredi 25 février

► **Où ?** Saint Marcel – Le Réservoir – 16 Rue Denis Papin

### Les valeurs de l'aidant

► **Quand ?** vendredi 25 mars

► **Où ?** Chatenoy-le-Royal - Bibliothèque - 4 avenue Mozart



## Un temps à partager

Seul, ou accompagné de l'aidé, ces ateliers ont pour but de faciliter la communication aidant/aidé au travers d'une activité par le biais d'un rapport différent et ludique.

### Jeux de société

Divers jeux de société à découvrir et à jouer.

► **Quand ?** Lundi 7 février

► **Où ?** Ludothèque de Saint Marcel, espace Enfance Famille

► **Comment ?** Gratuit sur inscription- Places limitées à 12 personnes

### Présentation de la Home Tech

Venez visiter ce lieu ressource, véritable plateforme de services pour favoriser l'autonomie à domicile et les possibilités en matière d'aménagement de logement, d'aides techniques et technologiques.

Le but est de favoriser le Bien Vivre et le Bien Vieillir à domicile et permet de se projeter avant d'envisager acquisitions ou transformation du domicile.

Visite animée par un ergothérapeute. Une innovation de la Mutualité Française Saône et Loire.

► **Quand ?** 2 dates à préciser

► **Où ?** Chalon, 29 Avenue Boucicaut

► **Comment ?** Places limitées à 3 personnes sur chaque séance.



## Un temps pour se changer les idées

Ateliers variés proposés par les communes et partenaires du Grand Chalon pour un public aidant/aidé

### CCAS de Saint-Marcel

**Séances de cinéma ouvertes à tous un mercredi par mois à la salle du Réservoir (Tarif 3€)**

Sur réservation

16 rue Denis Papin

Tel : 03 85 42 46 27

[www.saintmarcel.com](http://www.saintmarcel.com)

### CCAS de Saint-Rémy

**Animations gratuites et ouvertes à tous.**

Renseignements au CCAS - 03 85 90 90 40.

### CCAS de Châtenoy

**Animations gratuites, sur inscription et ouvertes à tous.**

Renseignements au CCAS - 03 85 42 49 50.

### CCAS de Champforgeuil

**Gym douce encadrée par un éducateur sportif**

- ▶ **Quand ?** Chaque mardi ou vendredi de 10h à 11h,
- ▶ **Où ?** Salle EPS Pagnol, 4 rue Charles Lemaux.
- ▶ **Participation** 25€ / trimestre ou 35€ pour les extérieurs.

### DO IN animé par un praticien du bien être

- ▶ **Quand ?** chaque jeudi de 18h à 19h15
- ▶ **Où ?** Salle EPS Pagnol, 4 rue Charles Lemaux.
- ▶ **Participation** 30 € / trimestre

Renseignements au CCAS de Champforgeuil 03 85 41 41 02



## Vous aidez un proche à domicile touché par une maladie ou en situation de handicap ?

Vous avez besoin d'informations, de soutien, d'aide, de répit ? La Plateforme d'Accompagnement et de Répit est un dispositif public

PERMANENCE SUR RENDEZ-VOUS TOUS LES VENDREDIS à l'Espace Santé Prévention 03 85 77 04 20

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

## Un temps de répit

Prendre du temps pour soi. Libérer l'aidant en proposant un accompagnement de l'aidé par des professionnels.

### Libérer l'aidant un après-midi

Proposé par le Réseau des aidants Nord 71

- ▶ **Quand ?** 25 Janvier / 1, 8, 15, 22 Février - 1, 8, 15, 22, 29 Mars 14h/17h
- ▶ **Où ?** Chalon - Espace santé Prévention, 1 place Ste Marie
- ▶ **Comment ?** Gratuit - sur inscription préalable auprès du Réseau des Aidants 03 85 77 04 20

### Vous Informer sur le Réseau des Aidants Nord 71

Présenter la Plateforme d'Accompagnement et de Répit, et les diverses actions proposées.

- ▶ **Quand ?** Mardi 8 Février
- ▶ **Où ?** Chalon - Espace santé Prévention, 1 place Ste Marie
- ▶ **Pour qui ?** tout aidant et professionnels
- ▶ **Nouveau répit** Gratuit sur Inscription

Pour vous permettre de participer solution de répit possible, en accompagnant l'Aidé par le Réseau des aidants.

Renseignements 03 85 77 04 20

# Calendrier

## 1<sup>er</sup> trimestre 2022

### Janvier

Vendredi 21	Bistrot des Aidants	Chalon
Mardi 25	Communication par le Toucher	Chalon
Lundi 31	Sophrologie	Chalon

### Février

Lundi 07	Jeux de société	Saint Marcel (Ludothèque)
Lundis 14 et 28	Sophrologie	Chalon
Mardi 22	Communication par le Toucher	Chalon
Vendredi 25	Bistrot des Aidants	Saint Marcel (Le Réservoir)

### Mars

Lundis 14 et 28	Sophrologie	Chalon
Vendredi 25	Bistrot des Aidants	Chatenoy le Royal
Mardis 01, 15 et 29	Communication par le Toucher	Chalon





# aider & être aidé

## LES ORGANISATEURS & PARTENAIRES

Le Grand Chalon (Service Santé et Handicap)

Le Conseil Départemental de Saône-et-Loire & la Maison Locale de l'Autonomie

La Maison des Seniors de la Ville de Chalon-sur-Saône

La Mutualité Française Saône-et-Loire

L'action sociale Agirc Arco

L' EHPAD de Charreconduit

Le réseau des Aidants Nord 71

Harmonie Mutuelle

Le Pôle de Gérontologie et d'Innovation Bourgogne-Franche-Comté

Le Groupe Associatif Siel Bleu

Les communes du Grand Chalon partenaires de l'action :

Chalon, Saint-Rémy, Saint-Marcel, Champforgeuil, Châtenoy-le-Royal, Givry, Saint-Désert

Avec l'implication de praticiens en Bien-être.

---

Toute la programmation sur [www.legrandchalon.fr](http://www.legrandchalon.fr)

 [www.facebook.com/santehandicapGrandchalon](https://www.facebook.com/santehandicapGrandchalon)

**Direction des Solidarités et de la Santé Service Santé et Handicap Tél. : 03 85 46 14 57**

---

