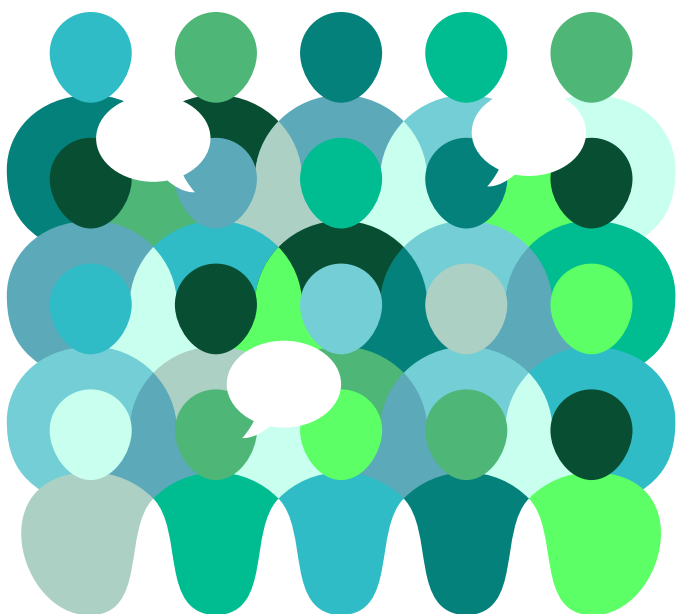


Les des **Rendez-vous** proches aidants

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 Chalon 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 : 15 et 29 septembre, 13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre, 8 décembre

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 : 18 septembre, 2 et 23 octobre, 13 et 27 novembre, 4 décembre

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, professeure de yoga et sophrologue.

QUAND ?

Les mardis de 14h00 à 15h00 : 16 et 30 septembre, 14 octobre, 4 et 25 novembre, 9 décembre

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**

DECOUVERTE : **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 ?

Lundi 22 septembre de 15h30 à 17h30

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

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.

 Animée par Emmanuelle, référente ISTF

QUAND ? OÙ ?

« les directives anticipées » : 17 septembre 15h à 16h30

« le mandat de protection » : 26 novembre 10h à 11h30

► Espace Santé Prévention

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription.

Places limitées

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

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 :

« Etre aidant : les avantages et inconvénients » : **19 septembre** à **Chatenoy-en-bresse**

« Connaître ses droits en tant qu'aidant familial » : **10 octobre** à **Saint-Rémy**

« Qu'entend t'on par écoute bienveillante » : **21 novembre** à **Champforgeuil**

« Quel sens puis-je donner à mon implication » : **12 décembre** à **Givry**

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**

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 ? OÙ ?

Le matin de 10h à 12h

L'après-midi de 13h30 à 15h30

« Les possibilités de financement et d'accompagnement » : **30 septembre** à **St-Rémy**

« La sensibilisation à la basse vision » : **17 novembre** à **Chatenoy le royal**

COMMENT ?

Gratuit - Sur inscription. Places limitées à 12 personnes par séance

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

SEMAINE NATIONALE DE LA DENUTRITION

Une occasion de sensibiliser aux risques souvent méconnus de la dénutrition, notamment chez les personnes âgées et leurs aidants. Des conseils pratiques seront proposés pour identifier les signes d'alerte et adopter une alimentation adaptée au quotidien.

PLUS D'INFOS :

luttecontreladenutrition.fr/semaine-nationale-de-la-denuitrition-2025

◆ Un programme local sera proposé — renseignements à l'Espace Santé Prévention.



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 ?

5 septembre
24 octobre

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**

MÉDIATION ANIMALE **AVEC LES ÂNES**

Cet atelier offre un moment de pause, de partage et de reconnexion à soi. Grâce à une approche douce, centrée sur la nature, les participants pourront profiter de ce moment pour apaiser le stress du quotidien, retrouver de l'énergie et tisser du lien avec d'autres aidants. Un temps pour souffler, se ressourcer, et prendre soin de soi... pour mieux accompagner les autres.

QUAND ?

25 septembre
9h30 - 10h30

OÙ ?

St Léger sur Dheune

COMMENT ?

Gratuit-sur inscription
Places limitées à 6 personnes

◆ 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 :
26/09, 24/10, 14/11 et 5/12.

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*

SEPTEMBRE

Vendredi 5	◆ Home Tech	Chalon
Lundi 15	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 16	◆ Yoga doux	Chalon
Mercredi 17	◆ Information UDAF	Chalon
Jeudi 18	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 19	◆ Bistrot des aidants	Chatenoy-en-bresse
Lundi 22	◆ Tai Chi	Chalon
Jeudi 25	◆ Médiation animale	St Léger sur Dheune
Vendredi 26	◆ Répit	Chalon
Lundi 29	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 30	◆ Yoga doux	Chalon
Mardi 30	◆ Camion AILES	Saint-Rémy

OCTOBRE

Lundi 2	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 10	◆ Bistrot des aidants	Saint-Rémy
Lundi 13	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 14	◆ Yoga doux	Chalon
Jeudi 23	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 24	◆ Répit	Chalon
Vendredi 24	◆ Home Tech	Chalon
Lundi 27	◆ Sophrologie	Chalon

NOVEMBRE

Mardi 4	◆ Yoga doux	Chalon
Lundi 10	◆ Sophrologie	Chalon
Jeudi 13	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 14	◆ Répit	Chalon
Lundi 17	◆ Camion AILES	Chatenoy-le-royal
Vendredi 21	◆ Bistrot des aidants	Champforgeuil
Lundi 24	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 25	◆ Yoga doux	Chalon
Mercredi 26	◆ information UDAF	Chalon
Jeudi 27	◆ Qi Gong	Chalon

DÉCEMBRE

Jeudi 4	◆ Qi Gong	Chalon
Vendredi 5	◆ Répit	Chalon
Lundi 8	◆ Sophrologie	Chalon
Mardi 9	◆ Yoga doux	Chalon
Vendredi 12	◆ Bistrot des aidants	Givry
Jeudi 18	◆ 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, Champforgeuil, Chatenoy-en-bresse, Chatenoy-le-royal, Givry et Saint-rémy • 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