

Les Rendez-vous des proches aidants

Programmation 1^{er} semestre 2021



 **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, 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 bien-être & relaxation

Pour les aidants : un atelier pour 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 Sylvie, éducatrice sportive et sophrologue.

► **Quand ?** Chaque mercredi tous les 15 jours sauf vacances scolaires de 14h30 à 16h.

► **Où ?**

Chalon - Espace santé Prévention, 1 place Ste Marie à Chalon, les **20 janvier et 3 février.**

Chalon - Maison des associations Espace Jean Zay, 4 rue Jules Ferry (salle Heutte - 3^{ème} étage), les **24 février, 10 et 24 mars, 7 et 28 avril, 21 et 26 mai, 9 et 23 juin.**

► **Comment ?** Places limitées à 9 personnes.



2. IL était une fois un aidant....

« Les êtres humains naissent tous avec une forte prédisposition à imaginer, rêver, inventer. C'est ancré dans nos gènes. Nous sommes tous capable d'écrire des histoires extraordinaires. »

l'Éveilleur d'idées®

Un temps dédié pour stimuler l'imaginaire, offrir un accès à sa créativité, se raconter ou s'inventer au travers de jeux d'écriture, d'improvisation, de contes ou autres récits.

Animé par Anne, conteuse et comédienne.

- ▶ **Quand ?** LUNDIS 1^{er} et 29 mars, 26 avril et 17 mai de 14h30 à 16h.
- ▶ **Où ?** Chalon - Locaux transitoires de l'Espace Santé Prévention 5 rue Maugey (1^{er} étage).
- ▶ **Comment ?** Places limitées à 8 personnes.



**Un temps pour s'exprimer,
s'informer et se former**

3. Bistrot itinérant des aidants

Un temps pour l'aidant, pour partager ses interrogations et réflexions, trouver soutien et informations lors d'une rencontre conviviale, animée 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.

Animée par Patricia, psychothérapeute, sur une commune du Grand Chalon. Ouvert à tous les aidants, seuls ou accompagnés.

- ▶ **Quand ?** Rencontre mensuelle de 14h30 à 16h.
- ▶ **Comment ?** Places limitées à 9 personnes.

Qu'en est-il de mes motivations à l'aube de cette nouvelle année ?

- ▶ **Quand ?** vendredi 29 janvier.
- ▶ **Où ?** Chalon - Espace Santé Prévention - 1 place Ste Marie

Il était une fois un aidant...

- ▶ **Quand ?** vendredi 19 février.
- ▶ **Où ?** Saint-Marcel - Le Réservoir - 16 Rue Denis Papin.

Ma vie d'aidant : entre idéal et réalité

- ▶ **Quand ?** vendredi 19 mars.
- ▶ **Où ?** Chatenoy-le-Royal - Espace Solidarités Famille "L'Arc en Ciel" - 2 Rue Colette (salle des 4 saisons).

Comment conserver un lien de qualité avec mon pro

- ▶ **Quand ?** vendredi 23 avril.
- ▶ **Où ?** Crissey - Maison Louis Verpiot - 6, rue de Saône.

Accepter les changements de vie et oser se projeter

- ▶ **Quand ?** vendredi 21 mai.
- ▶ **Où ?** Saint Rémy - Mairie, 1 place Jean Jaurès (salle d'animation, 3^{ème} étage).

Ensemble, élaborer une charte du « bien être avec soi-même »

- ▶ **Quand ?** vendredi 18 juin.
- ▶ **Où ?** Champforgeuil - 4 rue Charles Lemaux, proche mairie (salle Chenevières).

4. Garder son autonomie à l'aide du numérique

Un atelier pour acquérir des connaissances sur les services visioconférence et d'assistance à distance en prévention santé

- ▶ **Quand ?** vendredi 9 avril de 14h30 à 16h30.
- ▶ **Où ?** Chalon - Kiosque multimédia 29 Boulevard de la République.
- ▶ **Comment ?** Places limitées à 8 personnes.

Attention ce site est non accessible aux PMR

5. 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 une ergothérapeute.

Une innovation de la Mutualité Française Saône-et-Loire.

- ▶ **Quand ?** Jeudi 6 mai de 14h à 15h ou de 15h à 16h.
- ▶ **Où ?** Chalon - 29 avenue Boucicaut.
- ▶ **Comment ?** Places limitées à 3 personnes sur chaque séance.



Un temps à partager
seul ou accompagné de l'aidé

6. Initiation au Qi Gong et à l'automassage

Atelier découverte du Qi Gong, art énergétique basé sur une série de mouvements doux permettant d'entretenir santé et bien-être, en harmonisant le corps, la respiration et l'esprit.

Atelier découverte des techniques d'auto massage pour dynamiser son corps et faire circuler l'énergie.

*Animé par Laurent, praticien de médecine traditionnelle chinoise.
Pour les aidants, accompagnés ou non de l'aidé.*

- ▶ **Quand ?** Chaque jeudi tous les 15 jours de 10h à 11h.
- ▶ **Où ?** Chalon - Espace santé Prévention,
1 place Ste Marie, les 21 janvier et 4 février.
Chalon- Maison des associations Espace Jean Zay, 4 rue Jules
Ferry (salle Heutte, 3^{ème} étage), Les 18 février, 4 et 18 mars.
- ▶ **Comment ?** Places limitées à 8 personnes.

Un temps pour
se changer les idées



Ateliers et séances récréatives proposés par les communes et partenaires du Grand Chalons pour un public aidant/aidé :

CCAS de Saint-Rémy

Demandez à consulter le programme des activités
en vous adressant au CCAS au 03 85 90 90 40.

CCAS de Champforgeuil

Gym douce encadrée par un éducateur sportif

- ▶ **Quand ?** Chaque mardi ou vendredi de 10h à 11h.
- ▶ **Où ?** Salle de gym de l'école Pagnol, 4 rue Charles Lemaux.
- ▶ **Comment ?** 25€ / trimestre ou 35€ pour les extérieurs.
Inscriptions au CCAS de Champforgeuil, 7 rue Charles
Lemaux - 03 85 41 41 02.

Ateliers « Paus'itive » : cuisine, confection de produits naturels...

- ▶ **Quand ?** Programme à demander au CCAS.
- ▶ **Où ?** CAP - 7, rue Charles Lemaux.
- ▶ **Comment ?** Renseignements et inscriptions: CCAS de
Champforgeuil au 03 85 41 41 02.



Calendrier

1^{er} semestre 2021



Avril

- Mercredi 7 **Bien-être et relaxation** ▶ Chalon
Vendredi 9 **Atelier numérique** ▶ Chalon
Vendredi 23 **Bistrot des aidants** ▶ Crissey
Lundi 26 **Il était une fois un aidant** ▶ Chalon
Mercredi 28 **Bien-être et relaxation** ▶ Chalon

Janvier

- Mercredi 20 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon
Jeudi 21 **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
Vendredi 29 **Bistrot des aidants** ▶ Chalon

Février

- Mercredi 3 **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
Jeudi 4 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon
Jeudi 18 **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
Vendredi 19 **Bistrot des aidants** ▶ Saint-Marcel
Mercredi 24 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon

Mai

- Jeudi 6 **Home Tech** ▶ Chalon
Mercredi 12 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon
Lundi 17 **Il était une fois un aidant** ▶ Chalon
Vendredi 21 **Bistrot des aidants** ▶ Saint-Rémy
Mercredi 26 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon

Mars

- Lundi 1^{er} **Il était une fois un aidant** ▶ Chalon
Mercredi 10 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon
Jeudi 4 **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
Jeudi 18 **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
Vendredi 19 **Bistrot des aidants** ▶ Chatenoy-le-Royal
Mercredi 24 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon
Lundi 29 **Il était une fois un aidant** ▶ Chalon

Juin

- Mercredi 9 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon
Vendredi 18 **Bistrot des aidants** ▶ Champforgeuil
Mercredi 23 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon



aider & être aidé

LES ORGANISATEURS & PARTENAIRES

Le Grand Chalons (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 Chalons-sur-Saône

La Mutualité Française Saône-et-Loire

L'action sociale Agirc Arco

L' EHPAD de Charreconduit

L'association Unafam

Harmonie Mutuelle

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

Le Groupe Associatif Siel Bleu

Les communes du Grand Chalons partenaires de l'action :

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

Avec l'implication de praticiens en Bien-être.

Toute la programmation sur www.legrandchalons.fr

 www.facebook.com/santehandicapGrandchalons

Direction des Solidarités et de la Santé - Tél. : 03 85 46 14 57

