

Calendrier

2^e semestre 2019

Septembre

Lundi 9 : **Bien-être et relaxation** ▶ Chalon
Vendredi 13 : **Bistrot des aidants** ▶ St Rémy
Jeudi 19 : **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
Lundi 23 : **Bien-être et relaxation** ▶ Chalon

Octobre

Jeudi 3 : **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
Vendredi 4 : **Journée des aidants** ▶ Champforgeuil
Lundi 7 : **Bien-être et relaxation** ▶ Chalon
Jeudi 17 : **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
Vendredi 18 : **Bistrot des aidants** ▶ Champforgeuil
Lundi 21 : **Bien-être et relaxation** ▶ Chalon
Jeudi 29 : **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon

Novembre

Lundi 4 : **Bien-être et relaxation** ▶ Chalon
Mardi 5 : **IA Tech** ▶ Chalon
Vendredi 8 : **Communication** ▶ Chalon
Jeudi 14 : **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
Vendredi 15 : **Communication** ▶ Chalon
Lundi 18 : **Bien-être et relaxation** ▶ Chalon
Jeudi 21 : **Communication par le toucher** ▶ Chalon
Jeudi 28 : **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
Vendredi 29 : **Bistrot des aidants** ▶ Givry

Décembre

Lundi 2 : **Bien-être et relaxation** ▶ Chalon
Jeudi 5 : **Communication par le toucher** ▶ Chalon
Jeudi 12 : **Atelier Qi Gong** ▶ Chalon
Lundi 16 : **Bien-être et relaxation** ▶ Chalon
Jeudi 19 : **Communication par le toucher** ▶ Chalon
Vendredi 20 : **Bistrot des aidants** ▶ Chatenoy le Royal



Théâtre / Échanges / infos

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS 2019

Vendredi 4 octobre dès 14h

▶ **Salle des fêtes Pierre Chatelet
Champforgeuil**

Les proches aidants sont tout autour de nous et se font souvent discrets: ils donnent de leur temps, de leur énergie et de leur amour à un être cher qui a besoin d'eux.

Leur rôle est primordial au sein de notre société. Aussi, laissons place, le temps d'une journée, à ces « **Paroles d'aidants** » qui nous feront voyager au gré de leur quotidien *

Représentation réalisée à partir de témoignages d'aidants recoltés par Anne Prost Cossio .



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 Direction des Personnes âgées de la Ville de Chalon-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 Gériologie 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
Avec l'implication de praticiens en Bien-être.

Toute la programmation sur www.legrandchalon.fr

 www.facebook.com/santehandicapGrandchalon

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



Les Rendez-vous des proches aidants

Programmation 2^e semestre 2019



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



Vous accompagnez régulièrement un proche en situation de dépendance ou de handicap, quel que soit son âge et cet accompagnement occupe une large partie de votre temps. Vous n'êtes pas professionnel et pourtant vous êtes un proche aidant.

Afin de mieux reconnaître et soutenir « ces personnes de l'ombre », le Grand Chalons et ses partenaires proposent un programme d'aide aux aidants composé de nombreuses actions gratuites qui leurs sont consacrées.



Un temps pour soi, pour se ressourcer

1. Atelier bien-être et relaxation

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. Animés par une sophrologue.

- **Où ?** Chalons - Espace santé Prévention 1 place Ste Marie
- **Quand ?** Chaque lundi tous les 15 jours de 15h30 à 17h les 9 et 23/9 - 7 et 21/10 - 4 et 18/11 - 2 et 16/12
- **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 une somatothérapeute qui pratique la relation d'aide par le toucher. Pour les aidants, accompagnés ou non de leur aidé.

- **Où ?** Chalons - Espace santé Prévention, 1 place Ste Marie
- **Quand ?** Le jeudi de 9h30 à 11h30 les 21/11, 5 et 19/12
- **Comment ?** Gratuit - sur réservation Places limitées à 12 personnes

Il est conseillé de participer à l'ensemble des ateliers



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, animé par des professionnels, à travers un thème différent chaque mois. Rencontre mensuelle de 14h30 à 16h, sur une commune du Grand Chalons. Ouvert à tous les aidants, seuls ou accompagnés.

- **Gratuit - Sur inscription**
- **Places limitées à 12 personnes**

« Les non dits dans la relation aidant/aidé »

- **Quand ?** Vendredi 13 septembre
- **Où ?** St Rémy, mairie, salle d'animations - 3ème étage

« La fin de vie ? Et si on en parlait »

- En présence de professionnels du service de soins palliatifs
- **Quand ?** Vendredi 18 octobre
- **Où ?** Champforgeuil, salle Chenevières, proche mairie, 4 rue Charles Lemaux

« Pourquoi et comment faire appel à la médiation familiale »

- En présence d'une médiatrice familiale diplômée d'état
- **Quand ?** Vendredi 29 novembre
- **Où ?** Givry - salle du café In - parking salle des fêtes, rue de Cluny

« La représentation des liens familiaux, en matière d'aide et de soutien »

- **Quand ?** Vendredi 13 décembre
- **Où ?** Chateaufort le Royal, Bibliothèque 4 avenue Mozart

4. Présentation de l'IA Tech Innovation / Autonomie / Technologie

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.

- **Où ?** Chalons - 29 avenue Boucicaut
- **Quand ?** Mardi 5 novembre de 14h30 à 16h
- **Sur inscription**
- **Groupe limitées à 10 personnes**

5. Formation « Apprendre à mieux adapter sa communication »

La relation aidant / aidé évolue au fil du temps et engendre parfois des difficultés de communication. La personne aidée doit faire avec ce dont elle dispose, avec une capacité d'expression qui parfois se modifie. L'aidant doit sans cesse s'adapter et ajuster son niveau de communication. Et parfois les difficultés relationnelles naissent des difficultés de communication.

Cette formation a pour but de donner quelques repères et des pistes pour adopter en conscience une communication respectueuse et bienveillante envers soi-même et les autres, propice au mieux vivre ensemble.

- **Où ?** Espace santé Prévention, 1 place Ste-Marie à Chalons
- **Quand ?** Vendredi 8 et 15/11 de 14h à 16h30
- **Comment ?** Gratuit sur inscription Places limitées à 12 personnes

Il est conseillé de participer à l'ensemble de la formation.



Un temps à partager seul ou accompagné de l'aidé

6. 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, l'esprit.

Il favorise la bonne circulation des énergies tout comme les apprentissages à l'auto-massage abordés en séance. Animé par un praticien de médecine traditionnelle chinoise. Pour les aidants, accompagnés ou non de l'aidé.

- **Où ?** Chalons - Espace santé Prévention 1 place Ste Marie
- **Quand ?** Jeudis de 10h à 11h les 19/9, 3, 17, 31/10- 14 et 28/11- 12/12
- **Comment ?** Gratuit - Sur réservation Places limitées à 12 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 St Rémy

« Semaine bleue »

Animations gratuites et ouvertes à tous.

- **Où ?** Saint Rémy Renseignements au CCAS - 03 85 90 90 40
- **Quand ?** 7 au 11 octobre programme disponible dès septembre

CCAS de Champforgeuil

« Gym douce aidant/aidé ou aidant seul »

Encadré 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
- **Participation :** 25€ / trimestre ou 35€ pour les extérieurs
- **Inscriptions :** CCAS de Champforgeuil, 7 rue Charles Lemaux - 03 85 41 41 02

« Atelier cuisine »

Ouvert aux aidants et aidés

- **Quand ?** Renseignements des dates au CCAS
- **Où ?** CCAS de Champforgeuil
- **Participation :** 2€
- **Inscriptions :** CCAS, 7 rue Charles Lemaux 03 85 41 41 02

« Projet Paus'itive »

- **Quand ?** Calendrier à demander au CCAS
- **Où ?** Au CAP 7, rue Charles Lemaux
- **Participation :** 8€ pour la période sept. à déc. 2019
- **Inscriptions :** CCAS de Champforgeuil, 7 rue Charles Lemaux - 03 85 41 41 02

Les Girandières : Résidence service seniors

« Gym douce »

Différentes animations sont ouvertes aux aidants, accompagnés ou non de leur aidé sur des temps gratuits en matinée dès 10h30 (mémoire, lecture/débat, musique et chansons...) Ou des activités physiques adaptées d'une heure

- **Quand ?** lundi : gym douce seniors à 14h30, mercredi : gym parkinson à 10h30 - Coût de 4€ la séance
- **Où ?** 21 Avenue Victor Hugo à Chalons Parking souterrain à disposition
- **Comment ?** Renseignements et inscription au 03 85 45 03 00

