

# Calendrier

1<sup>er</sup> semestre 2020

## JANVIER

- Lundi 13 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon  
 Vendredi 17 **après-midi musical** ▶ St Rémy  
 Jeudi 23 **Automassage/Qi Gong** ▶ Chalon  
 Vendredi 24 **Bistrot des aidants** ▶ Saint Rémy  
 Lundi 27 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon

## FEVRIER

- Mardi 4 **Art créatif** ▶ St Rémy  
 Jeudi 6 **Automassage/Qi Gong** ▶ Chalon  
 Lundi 10 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon  
 Mardi 11 **Lecture d'ouvrages** ▶ St Rémy  
 Vendredi 14 **Initiation gestes 1<sup>ers</sup> secours** ▶ Chalon  
**Après-midi récréative** ▶ Chatenoy le Royal  
 Jeudi 20 **Automassage/Qi Gong** ▶ Chalon  
 Vendredi 21 **Bistrot des aidants** ▶ Champforgeuil  
 Lundi 24 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon  
 Vendredi 28 **Après-midi musical** ▶ St Rémy

## MARS

- Jeudi 5 **Automassage/Qi Gong** ▶ Chalon  
 Lundi 9 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon  
 Mardi 10 et 17 **Atelier mot à mot** ▶ Chalon  
 Jeudi 19 **Automassage/Qi Gong** ▶ Chalon  
 Vendredi 20 **Bistrot des aidants** ▶ Saint Rémy  
 Mardi 24 **Atelier mot à mot** ▶ Chalon  
 Lundi 23 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon

## AVRIL

- Jeudi 2 **Automassage/Qi Gong** ▶ Chalon  
 Lundi 6 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon  
 Vendredi 10 **Bistrot des aidants** ▶ Chalon  
**Après-midi musical** ▶ St Rémy  
 Jeudi 16 **Automassage/Qi Gong** ▶ Chalon  
 Lundi 20 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon  
 Jeudi 30 **Automassage/Qi Gong** ▶ Chalon

## MAI

- Lundi 4 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon  
 Mardi 12 **Communication par le toucher** ▶ Chalon  
 Jeudi 14 **Automassage/Qi Gong** ▶ Chalon  
 Lundi 18 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon  
 Mardi 26 **Communication par le toucher** ▶ Chalon  
 Jeudi 28 **Automassage/Qi Gong** ▶ Chalon  
 Vendredi 29 **Bistrot des aidants** ▶ Givry

## JUIN

- Mardi 9 **Communication par le toucher** ▶ Chalon  
 Jeudi 11 **Automassage/Qi Gong** ▶ Chalon  
 Lundi 15 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon  
 Vendredi 19 **Bistrot des aidants** ▶ Chalon  
 Jeudi 25 **Automassage/Qi Gong** ▶ Chalon  
 Lundi 29 **Bien être et relaxation** ▶ Chalon

Au-delà de ce programme, d'autres alternatives existent... pour les personnes ayant été aidantes.

**N'hésitez pas à nous consulter**



# 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 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 Gérontologie et d'Innovation Bourgogne-Franche-Comté  
 Le Groupe Associatif Siel Bleu  
 Les communes du Grand Chalons 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](http://www.legrandchalon.fr)

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

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

Les **Rendez-vous**  
 des **proches aidants**  
 Programmation 1<sup>er</sup> semestre 2020



**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, 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.

Animé par une sophrologue.

- **Où ?** Chalons - Espace santé Prévention, 1 place Ste Marie
- **Quand ?** Chaque lundi tous les 15 jours de 15h30 à 17h les 13 et 27/01 – 10 et 24/02 – 9 et 23/03 – 6 et 20/04 4 et 18/05, 15 et 29/06
- **Comment ?** Gratuit - sur réservation  
Places limitées à 20 personnes

### 2. Mot à mot

Un temps pour soi, pour prendre de la distance avec son quotidien et s'octroyer une parenthèse à la découverte de soi à travers l'écriture. Ecrire pour le plaisir, pour exprimer ce que l'on n'ose pas dire ou simplement exprimer librement ses pensées, ses rêves, ses souvenirs... Nul besoin d'être poète ou écrivain.

- **Où ?** Chalons - Espace santé Prévention, 1 place Ste Marie
- **Quand ?** le mardi de 14h30 à 16h les 10,17 et 24 mars
- **Comment ?** Gratuit - sur réservation  
Places limitées à 8 personnes.

### 3. 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 mardi de 14h à 16h les 12 et 26 mai et 9 juin
- **Comment ?** Gratuit - sur réservation  
Places limitées à 12 personnes

*Il est conseillé de participer à l'ensemble des ateliers*

## Un temps à partager seul ou accompagné de l'aidé

### 4. Initiation au Qi Gong à l'automassage et points d'acupression

### Ces ateliers se dérouleront en 3 phases :

L'automassage vous permettra de dynamiser votre corps et de faire circuler l'énergie qui vous anime.  
Le Qi Gong qui est un art énergétique, basé sur une série de mouvements doux permettant d'entretenir santé et bien-être, en harmonisant le corps, la respiration, l'esprit.  
En alternance avec le Qi Gong, exercices d'acupression sur certains points du corps afin de favoriser le sommeil, de chasser l'anxiété, dynamiser...  
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 23/01 – 6 et 20/02 – 5 et 19/03 – 2, 16 et 30/04 – 14 et 28/05 – 11 et 25/06 2020 de 10h à 11h.
- **Comment ?** Gratuit - sur réservation  
Places limitées à 10 personnes



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

### 5. 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 - Groupe limité à 12 personnes.

- **24 Janvier :** Entre "Je" et "Nous" un équilibre à préserver  
Saint Rémy Mairie, 1 place Jean Jaurès salle d'animation 3<sup>ème</sup> étage
- **21 Février \* :** Nutrition, dénutrition, ce qu'il faut savoir pour se maintenir en bonne santé En présence d'une diététicienne nutritionniste  
Champforgeuil - salle Chenevières, 4 rue Charles Lemaux, proche mairie
- **20 Mars :** Etre aidant mais pas que...  
Saint-Rémy Résidence Villa Thalia - 33 Rue Charles Dodille
- **10 Avril \* :** Les aides financières et la préservation du maintien à domicile \*en présence d'une professionnelle de la Maison Locale de l'Autonomie.  
Chalons - Espace santé Prévention, 1 place Sainte Marie
- **29 Mai :** Comment développer estime de soi et confiance en soi  
Givry- Salle Café In - Rue de Cluny- parking salle des fêtes
- **19 Juin \* :** Etre aidant : droits et devoirs- Information sur les aides juridiques En présence d'une professionnelle de la Maison de la Justice et du Droit  
Chalons - Les Girandières -21, Avenue Victor Hugo

*\*Des janvier 2020, ces rencontres seront le fruit d'une collaboration entre le service Santé et Handicap du Grand Chalons, la Maison des Seniors du CCAS de Chalons-sur-Saône et l'association France Alzheimer 71 qui sera présente sur les séances marquées d'un \*pour répondre aux questions spécifiques.*

### 6. Atelier sensibilisation aux gestes de 1<sup>er</sup> secours :

Vous souhaitez acquérir quelques connaissances de base sur les gestes 1<sup>ers</sup> secours : savoir alerter, protéger la personne blessée et se protéger, connaître la conduite à tenir en cas de chute, de perte de connaissance, de fausse route... Venez vous former en présence d'un animateur agréé.

- **Où ?** Chalons - Espace santé Prévention, 1 place Ste Marie
- **Quand ?** Vendredi 14 février de 14h à 16h avec la Protection Civile 71
- **Comment ?** Gratuit - Sur inscription  
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

- Les après-midi de la danse :** après-midi musical et dansant
- **Quand ?** les 17/01 - 28/02 - 10/04 de 14h00 à 17h30
- **Où ?** Salle Brassens entrée libre et gratuite
- Lecture à voix haute "Nouvelles de bourgogne" :**
- **Quand ?** lundi 23 mars de 15h00 à 16h00.
- **Où ?** Résidence louis Aragon 1 cours Albert Schweitzer.
- **Comment ?** Entrée libre et gratuite.

### Atelier récup livre, art créatif

- **Quand ?** mardi 4 février de 14h00 à 16h00, en collaboration avec la médiathèque.
- **Comment ?** Gratuit. Inscription obligatoire.  
Renseignements au Centre Social - 03 85 90 90 40

### 123 albums

- **Quand ?** mardi 11 février à 14h00 lecture d'ouvrage avec des élèves des écoles primaires, en collaboration avec la médiathèque.
- **Où ?** 4 bis rue d'Ottweiler.
- **Comment ?** Gratuit. Inscription obligatoire

### 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.  
25€ / trimestre ou 35€ pour les extérieurs

#### « Projet Paus'itive »

- Des activités diverses seront proposées au cours du semestre ouvertes aux aidants et aux aidés
- **Quand ?** renseignement des dates au CCAS
- **Où ?** CAP - 7, rue Charles Lemaux
- **Comment ?** Renseignements et inscriptions: CCAS de Champforgeuil 03 85 41 41 02

### CCAS de Chatenoy le Royal

#### Après-midi Karaoké de la St Valentin

- **Quand ?** 14 février de 14h30 à 17h,
- **Où ?** Espace Solidarité Famille l'Arc-en-Ciel, 2 rue Colette -Salle des 4 saisons.
- **Comment ?** Animation gratuite, sur inscription, ouverte à tous. Renseignements au CCAS - 03 85 42 49 50

### Les Girandières : Résidence Service Seniors

- Différentes animations sont ouvertes aux aidants, accompagnés ou non de leur aidé
- **Quand ?** lundi : gym douce seniors de 14h30 à 15h30 (4€ la séance) - mercredi : gym Parkinson de 10h30 à 11h30 - Animations ponctuelles selon les saisons.
- **Où ?** 21 Avenue Victor Hugo à Chalons
- **Comment ?** Renseignements et inscription au 03 85 45 03 00

