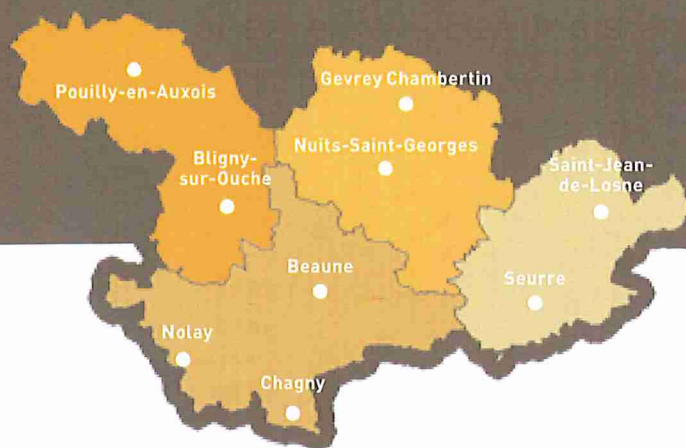


# LES ATELIERS DES AIDANTS



Vous habitez le Pays Beaunois ?

**Le Contrat Local de Santé est là pour vous**



Vous accompagnez régulièrement un proche en situation de dépendance ou de handicap ?

**Que vous aidiez un enfant, un adulte ou un senior, ces ateliers gratuits vous sont destinés.**

Prendre **soin de Soi** pour mieux prendre **soin de l'Autre**

## LA CAUSERIE DES AIDANTS

**Temps d'échanges et de partage autour d'un café, pour venir s'informer, se ressourcer ou tout simplement écouter, dans une ambiance bienveillante et conviviale**

## BIEN-ÊTRE

**Se relaxer, préserver son capital santé et énergétique, gérer ses émotions et mieux appréhender sa relation à l'Autre**

Animé par Thérèse, sophrologue, praticienne de la médecine chinoise

## UN TEMPS EN SOI

**S'apaiser, revenir à soi, envoyer le mental en balade**

Animé par Caroline, praticienne en soins alternatifs

## VOYAGE SONORE

**Se relaxer profondément au son d'instruments ethniques**

Animé par Dielkis et Louis, sonothérapeutes

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

**Atelier à partager avec le proche que vous accompagnez, accessible à tous**

Animé par Siel Bleu

## EXPRESSION CRÉATIVE

**Prendre du plaisir, se ressourcer, s'affirmer par l'expression artistique**

Animé par Stéphanie, art-thérapeute

## LA BOÎTE À OUTILS DU QUOTIDIEN

**Comprendre le vieillissement et les pathologies associées, conduites à tenir au quotidien et techniques non médicamenteuses pour mieux vivre la relation à son proche**

Animé par Fabienne, éducatrice spécialisée, gérontologue

## MASSAGE EN BINÔME

**Massage-détente pieds, mains, tête**

Animé par Agnès, praticienne massage et bien-être



# ATELIERS DES AIDANTS DU PAYS BEAUNOIS

## PROGRAMMATION

Septembre - Décembre 2022



SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
1 J	1 S	1 Ma	1 J
2 V	2 D	2 Me	2 V
3 S	3 L	3 J	3 S
4 D	4 Ma	4 V	4 D
5 L	5 Me	5 S	5 L
6 Ma	6 J	6 D	6 Ma
7 Me	7 V	7 L	7 Me
8 J	8 S	8 Ma	8 J
9 V	9 D	9 Me	9 V
10 S	10 L	10 J	10 S
11 D	11 Ma	11 V	11 D
12 L	12 Me	12 S	12 L
13 Ma	13 J	13 D	13 Ma
14 Me	14 V	14 L	14 Me
15 J	15 S	15 Ma	15 J
16 V	16 D	16 Me	16 V
17 S	17 L	17 J	17 S
18 D	18 Ma	18 V	18 D
19 L	19 Me	19 S	19 L
20 Ma	20 J	20 D	20 Ma
21 Me	21 V	21 L	21 Me
22 J	22 S	22 Ma	22 J
23 V	23 D	23 Me	23 V
24 S	24 L	24 J	24 S
25 D	25 Ma	25 V	25 D
26 L	26 Me	26 S	26 L
27 Ma	27 J	27 D	27 Ma
28 Me	28 V	28 L	28 Me
29 J	29 S	29 Ma	29 J
30 V	30 D	30 Me	30 V
	31 L		31 S

### BEAUNE

- Bien-Être**  
de 14h à 16h
- Expression créative**  
de 9h30 à 11h30
- Causerie des Aidants**  
de 14h à 16h (un accueil de votre proche est proposé)
- Voyage sonore**  
de 10h à 11h30  
de 18h30 à 20h le 07/12
- Activité Physique Adaptée**  
de 14h à 15h
- Un Temps En Soi**  
de 10h à 12h
- La Boîte à Outils du Quotidien**  
de 15h à 17h (un accueil de votre proche est proposé)
- Massage en Binôme**  
de 18h30 à 20h en semaine  
et de 10h à 11h30 le samedi

### NUITS-SAINT-GEORGES

- Bien-Être**  
de 14h à 16h
- Voyage Sonore**  
de 14h à 15h30
- Sommeil**  
de 9h30 à 11h30

### GEVREY-CHAMBERTIN

- Mémoire**  
de 9h30 à 12h

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

sante@paysbeaunois.org - 03 80 24 56 10



Action réalisée avec le financement de la Conférence des Financeurs de la Côte-d'Or.