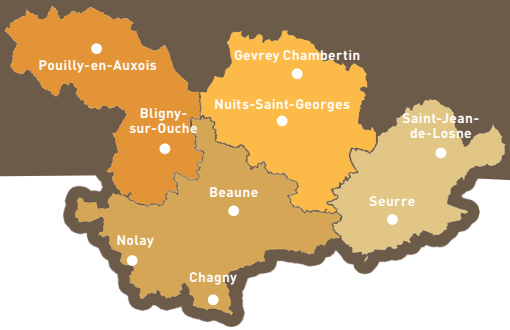
LES ATELIERS **DES AIDANTS**

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 en médecine chinoise

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

SOPHROLOGIE

Prendre un temps pour soi et lâcher prise

Animé par Véronique, sophrologue certifiée

LES RDV DU Dr PLASSARD

Mieux appréhender les troubles du comportement, les chutes, l'alimentation, l'entrée en établissement

Animé par le Dr Plassard, gériatre et psycho-gériatre

EXPRESSION CRÉATIVE*

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

Animé par Stéphanie, art-thérapeute

* Ateliers ouverts aux Aidants seuls ou aux binômes Aidant-Aidé.

ATELIERS DES AIDANTS DU PAYS BEAUNOIS

PROGRAMMATION
Septembre - Décembre 2023

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

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 14h30 à 16h

Activité Physique Adaptée
de 14h15 à 15h15

Sophrologie
de 10h à 11h30

Les RDV du Dr Plassard
de 14h30 à 16h30 (un accueil de votre proche est proposé)

Au Grenier À Jeux
de 14h à 16h

NUITS-SAINT-GEORGES

Bien-Être
de 14h à 16h

TYPOCENTRE_Lagrimau_03 85 39 94 74 Ne pas jeter sur la voie publique.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

sante@paysbeaunois.org - **03 80 24 56 10**

Pays Beaunois

Côte d'Or LE DÉPARTEMENT

Avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie
CNSA

ars Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté

PAPIER

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