

# LES ATELIERS DES AIDANTS

## À BEAUNE



**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**

**Dans le cadre du Contrat Local de Santé,  
le Pays Beaunois et ses partenaires vous proposent :**

### **ATELIER « APPROCHE DE LA MUSICOTHÉRAPIE »**

**Pour apprendre à communiquer  
autrement (silences, gestes,  
postures, expressions corporelles,  
musique de la voix).**

Animé par Anne-Lise, musicothérapeute

### **ATELIER « BIEN-ÊTRE »**

**Pour apprendre à 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

### **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.**

### **ATELIER « VOYAGE SONORE »**

**Pour se relaxer  
profondément au son  
d'instruments ethniques.**

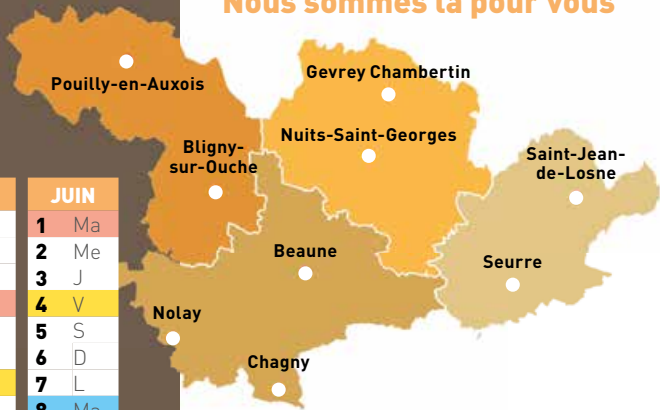
Animé par Dielkis et Louis, sonothérapeutes

# ATELIERS DES AIDANTS DU PAYS BEAUNOIS

## 1<sup>er</sup> semestre 2021



**Vous habitez le Pays Beaunois ?  
Nous sommes là pour vous**



- **Atelier « Approche de la musicothérapie »**  
de 10h à 12h
- **Atelier « Bien-Etre »**  
de 14h à 16h
- **Atelier « Voyage sonore »**  
de 10h à 11h30
- **La Causerie des Aidants**  
de 14h à 16h

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

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

sante@paysbeaunois.org

**03 80 24 56 10**



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



Les Ateliers ont lieu au  
Foyer des Jeunes Travailleurs  
8 avenue Guignone de Salins - Beaune

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