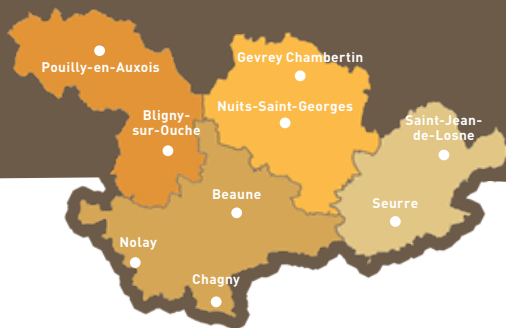


LES ATELIERS DES AIDANTS



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 l'entrée
en établissement, les troubles
psychosomatiques, la fin de vie

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

Janvier - Juillet 2024



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

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)
- Initiation aux 1^{ers} Secours**
de 14h à 17h (un accueil de votre proche est proposé)
- Ergothérapie**
de 14h30 à 16h30
- Pique-nique des Aidants**

NUITS-SAINT-GEORGES

- Bien-Être**
de 14h à 16h
- Sophrologie**
de 15h à 16h30

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

sante@paysbeaunois.org - 03 80 24 56 10



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