

# 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<sup>ers</sup> 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.