

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 Financeurs de la Côte-d'Or.