

# ATELIERS DES AIDANTS DU PAYS BEAUNOIS

## PROGRAMMATION

Janvier - Juillet 2023



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

### 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 10h à 11h30  
(Attention : de 14h30 à 16h le 6 juin)
- **Activité Physique Adaptée**  
de 14h30 à 15h30
- **Massage**  
de 10h à 11h30
- **Écriture Créative**  
de 14h30 à 16h30

### NUITS-SAINT-GEORGES

- **Bien-Être**  
de 14h à 16h

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

sante@paysbeaunois.org - 03 80 24 56 10



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



PAPIER



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

# 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

### MASSAGE\*

Massage - détente : pieds, mains, tête

Animé par Agnès, praticienne massage et bien-être

### ECRITURE CRÉATIVE\*

Jouer avec les mots pour se libérer des maux, se laisser surprendre et lâcher prise

Animé par Fabienne, Aide Médico-Psychologique

### 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.