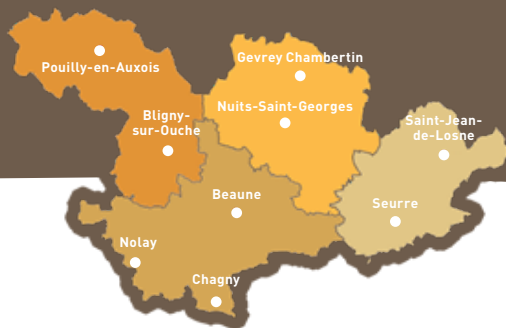


LES ATELIERS DES AIDANTS



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 de la médecine chinoise

UN TEMPS EN SOI

S'apaiser, revenir à soi, envoyer le mental en balade

Animé par Caroline, praticienne en soins alternatifs

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

EXPRESSION CRÉATIVE

Prendre du plaisir, se ressourcer, s'affirmer par l'expression artistique

Animé par Stéphanie, art-thérapeute

LA BOÎTE À OUTILS DU QUOTIDIEN

Comprendre le vieillissement et les pathologies associées, conduites à tenir au quotidien et techniques non médicamenteuses pour mieux vivre la relation à son proche

Animé par Fabienne, éducatrice spécialisée, gérontologue

MASSAGE EN BINÔME

Massage-détente pieds, mains, tête

Animé par Agnès, praticienne massage et bien-être

ATELIERS DES AIDANTS DU PAYS BEAUNOIS

PROGRAMMATION

Septembre - Décembre 2022



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

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
de 18h30 à 20h le 07/12
- **Activité Physique Adaptée**
de 14h à 15h
- **Un Temps En Soi**
de 10h à 12h
- **La Boîte à Outils du Quotidien**
de 15h à 17h (un accueil de votre proche est proposé)
- **Massage en Binôme**
de 18h30 à 20h en semaine
et de 10h à 11h30 le samedi

NUITS-SAINT-GEORGES

- **Bien-Être**
de 14h à 16h
- **Voyage Sonore**
de 14h à 15h30
- **Sommeil**
de 9h30 à 11h30

GEVREY-CHAMBERTIN

- **Mémoire**
de 9h30 à 12h

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.