

# 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

## 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

## CAP BIEN-ÊTRE

Apprendre à mieux gérer ses émotions au quotidien

Animé par Anaïs, travailleur social

## VOYAGE SONORE\*

Se relaxer profondément au son d'instruments ethniques

Animé par Dielkis et Louis, sonothérapeutes

## 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 2025



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

## 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 le vendredi et de 10h à 11h30 le samedi
- **Activité Physique Adaptée**  
de 14h15 à 15h15
- **Sophrologie**  
de 10h à 11h30
- **Cap Bien-Être**  
de 14h à 16h45

## NUITS-SAINT-GEORGES

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

## CHAGNY

- **Voyage Sonore**  
de 14h30 à 16h (de 10h à 11h30 le 07/05)

## POUILLY-EN-AUXOIS

- **Café Répît**  
de 14h30 à 16h30 (un accueil de votre proche est proposé)

## 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.