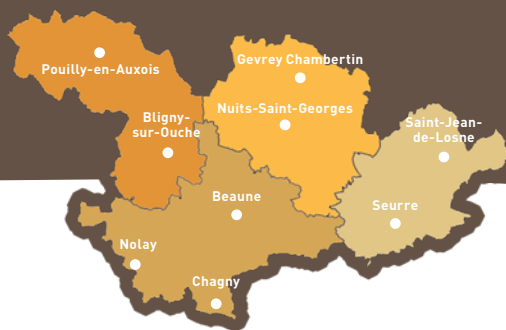


# LES ATELIERS DES AIDANTS



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

## LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

Gestes et postures : savoir aider sans se faire mal

Animé par Emma, ergothérapeute

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE\*

Atelier à partager avec le proche que vous accompagnez, accessible à tous

Animé par Siel Bleu

## COMMUNICATION

Mieux comprendre et se faire comprendre dans ses relations avec son proche et son entourage

Animé par l'AMFF

## VOYAGE SONORE\*

Se relaxer profondément au son d'instruments ethniques

Animé par Dielkis et Louis, sonothérapeutes

## SOPHROLOGIE

Prendre un temps pour soi et lâcher prise

Animé par Véronique, sophrologue certifiée

## 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

Septembre - Décembre 2024



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

## 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
- **Les bons gestes au quotidien**  
de 14h30 à 16h30
- **Journée mondiale Alzheimer**  
de 14h à 18h
- **Communication**  
de 14h30 à 16h30

## NUITS-SAINT-GEORGES

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

## Chagny

- **Voyage Sonore**  
de 14h30 à 16h

## 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.