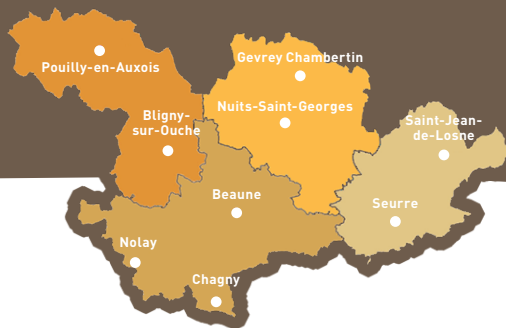


# LES ATELIERS DES AIDANTS



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,  
pratiquienne de la médecine chinoise

## UN TEMPS EN SOI

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

Animé par Caroline,  
pratiquienne 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

# ATELIERS DES AIDANTS DU PAYS BEAUNOIS

## PROGRAMMATION

Janvier - Juin 2022



JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
1 S	1 Ma	1 Ma	1 V	1 D	1 Me
2 D	2 Me	2 Me	2 S	2 L	2 J
3 L	3 J	3 J	3 D	3 Ma	3 V
4 Ma	4 V	4 V	4 L	4 Me	4 S
5 M	5 S	5 S	5 Ma	5 J	5 D
6 J	6 D	6 D	6 M	6 V	6 L
7 V	7 L	7 L	7 J	7 S	7 Ma
8 S	8 Ma	8 Ma	8 V	8 D	8 Me
9 D	9 Me	9 Me	9 S	9 L	9 J
10 L	10 J	10 J	10 D	10 Ma	10 V
11 Ma	11 V	11 V	11 L	11 Me	11 S
12 M	12 S	12 S	12 Ma	12 J	12 D
13 J	13 D	13 D	13 M	13 V	13 L
14 V	14 L	14 L	14 J	14 S	14 Ma
15 S	15 Ma	15 Ma	15 V	15 D	15 Me
16 D	16 Me	16 Me	16 S	16 L	16 J
17 L	17 J	17 J	17 D	17 Ma	17 V
18 Ma	18 V	18 V	18 L	18 Me	18 S
19 M	19 S	19 S	19 Ma	19 J	19 D
20 J	20 D	20 D	20 M	20 V	20 L
21 V	21 L	21 L	21 J	21 S	21 Ma
22 S	22 Ma	22 Ma	22 V	22 D	22 Me
23 D	23 Me	23 Me	23 S	23 L	23 J
24 L	24 J	24 J	24 D	24 Ma	24 V
25 Ma	25 V	25 V	25 L	25 Me	25 S
26 M	26 S	26 S	26 Ma	26 J	26 D
27 J	27 D	27 D	27 M	27 V	27 L
28 V	28 L	28 L	28 J	28 S	28 Ma
29 S		29 Ma	29 V	29 D	29 Me
30 D		30 Me	30 S	30 L	30 J
31 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
- Voyage sonore**  
de 10h à 11h30  
(de 14h à 15h30 le 21/01)
- Activité Physique Adaptée**  
de 14h30 à 15h30
- Un Temps En Soi**  
de 10h à 11h30  
(de 14h à 15h30 le 28/02)

### NUITS-SAINT-GEORGES

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

### BRAZEY-EN-PLAINE

- Un Temps En Soi**  
de 10h15 à 11h45

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

sante@paysbeaunois.org - 03 80 24 56 10



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

