

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**

ATELIER « APPROCHE DE LA MUSICOTHÉRAPIE »

**Communiquer autrement
(silences, gestes, postures,
expressions corporelles,
musique de la voix)**

Animé par Anne-Lise, musicothérapeute

ATELIER « 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

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**

ATELIER « 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

ATELIERS DES AIDANTS DU PAYS BEAUNOIS

PROGRAMMATION

Septembre - Décembre 2021



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

- Atelier « **Approche de la musicothérapie** »
de 10h à 12h à Beaune
- Atelier « **Bien-Être** »
de 10h à 12h et / ou de 14h à 16h à Beaune
- Atelier « **Bien-Être** »
de 14h à 16h à Nuits-Saint-Georges
- « **Causerie des Aidants** »
de 14h à 16h à Beaune
- Atelier « **Voyage sonore** »
de 10h à 11h30 à Beaune
- Atelier d'**Activité Physique Adaptée**
de 14h30 à 15h30 à Beaune

TYPOCENTRE - L'express - 03 85 39 94 74 - Ne pas jeter sur la voie publique

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

sante@paysbeunois.org - 03 80 24 56 10



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