

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 Margot, Enseignante APA

SOPHROLOGIE*

Prendre un temps pour soi et lâcher prise

Animé par Véronique, sophrologue certifiée

REIKI*

Par l'apposition des mains, favoriser la circulation de l'énergie vitale pour apporter apaisement et conscience

Animé par Genny, praticienne bien-être, et ses élèves en formation

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

INFORMATIQUE*

Perfectionnement

Animé par Johnny, conseiller numérique du CCAS de Beaune

* Ateliers ouverts aux Aidants seuls ou aux binômes Aidant-Aidé.

ATELIERS DES AIDANTS DU PAYS BEAUNOIS

PROGRAMMATION

Janvier – Juillet 2026

A Beaune

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

Bien-Être
De 18h15 à 19h45

Causerie des Aidants
De 14h à 16h
Un accueil de votre proche est proposé

Informatique
De 14h15 à 15h30
et de 14h30 à 16h30
le 16/04/26

Voyage Sonore
De 10h à 11h30
le samedi
et de 14h30 à 16h
le lundi

Activité Physique Adaptée
De 14h30 à 15h30

Sophrologie
De 10h à 11h30

Expression Creative
De 9h30 à 11h30

Reiki
14h, 15h, 16h

Pique-nique des Aidants

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

sante@paysbeaunois.org - 03 80 24 56 10

