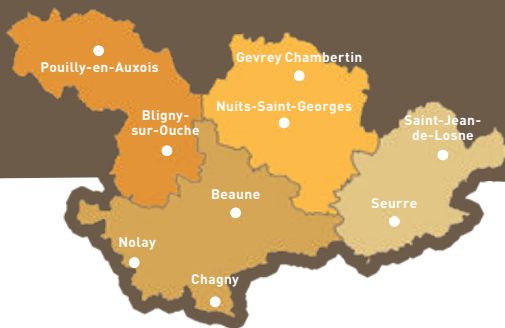


# LES ATELIERS DES AIDANTS



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 Créative**  
De 9h30 à 11h30
- Reiki**  
14h, 15h, 16h
- Pique-nique des Aidants**

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

sante@paysbeaunois.org - 03 80 24 56 10

