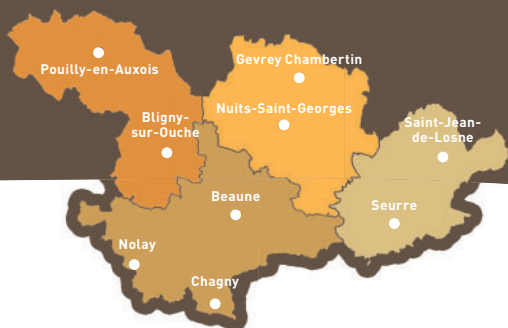


LES ATELIERS DES AIDANTS



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**

QI-GONG*

**Favoriser la détente, la souplesse et
l'équilibre**

Animé par Alberto, éducateur sportif diplômé,
enseignant QI-GONG

ÉCRITURE

**Rencontres artistiques et ateliers de
pratique**

En partenariat avec la Maison Jacques Copeau

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*

S'apaiser, revenir à soi

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

USAGES NUMÉRIQUES*

Initiation ou 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

Septembre - Décembre 2026

À BEAUNE



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

- Écriture**
De 14h30 à 16h30
- 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 lundi et de 10h à 11h30 le samedi
- Activité Physique Adaptée**
De 14h à 15h et de 15h15 à 16h15
- Sophrologie**
De 10h à 11h30
- Reiki**
14h, 15h, 16h
- Usages Numériques**
De 14h15 à 15h15 et de 15h30 à 16h30 - De 14h15 à 15h15 le 24/09
- Qi-Gong**
De 17h15 à 18h15

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

sante@paysbeaunois.org - 03 80 24 56 10

