

# LES ATELIERS DES AIDANTS

## À BEAUNE



**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**

**Dans le cadre du Contrat Local de Santé,  
le Pays Beaunois et ses partenaires vous proposent :**

### **La Causerie des Aidants**

**Un temps d'échanges et  
de partage autour d'un  
café, dans une ambiance  
conviviale et bienveillante,  
pour rencontrer des  
personnes vivant une  
expérience similaire**

BEAUNE

### **Atelier de communication non verbale**

**Pour apprendre  
à communiquer  
autrement (silences,  
gestes, postures,  
expressions corporelles,  
musique de la voix)**  
Animé par une musicothérapeute

BEAUNE

### **Atelier de « Toucher - Détente »**

**Pour apprendre à se relaxer,  
préserver son capital  
énergétique, gérer ses  
émotions et mieux appréhender  
sa relation à l'Autre**

Animé par une sophrologue, praticienne  
de la médecine chinoise, Maître Reiki

BEAUNE

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION : [sante@paysbeaunois.org](mailto:sante@paysbeaunois.org) - 03 80 24 56 10**



# ATELIERS DES AIDANTS DE BEAUNE

## 2<sup>e</sup> semestre 2020



### Atelier « Communication non verbale »

De 9h30 à 11h30 - BEAUNE

### Atelier « Toucher - Détente »

De 14h à 16h - BEAUNE

### La Causerie des Aidants

De 14h à 16h - BEAUNE

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

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

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

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