

# 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  |