

# AFTERWORK SOPHRO

**AIASAD - BEAUJEU (69430)**

Mardi 05 mai 2026 à partir de 18h00

34 Place du Cloître Sainte-Angèle  
69430 BEAUJEU

Que vous soyez aidant, aidé ou professionnel,  
ce moment vous est entièrement dédié.

Venez profiter d'une parenthèse bienveillante,  
pour se rencontrer, échanger et se régaler !

Nous profiterons de l'occasion pour vous faire  
visiter notre nouvelle salle de relaxation. Des  
séances individuelles en sophrologie vous y  
seront proposées à partir du mois de juin.

Inscription obligatoire  
auprès de l'AIASAD

04.74.69.27.72

aiasad@aideetsoinsbeaujeu.fr



## TROMBINOSCOPE DES INTERVENANTS

**Rachel MEMBRE**  
Intervenante  
BLABL'À PATTES  
Enseignante APA  
(Activité Physique Adaptée)



**Nathalie BOTTERON**  
Intervenante Yoga

**Esther AMARA**  
Intervenante  
Sophrologie en individuel



**Anaëlle WYNARCZYK**  
Ergothérapeute chargée  
de prévention



**BREF**  
Programme de Psychoéducation  
Maladie d'Alzheimer  
et troubles apparentés

**Constance SAGNOLE**  
Psychologue

## SOUTIEN AUX AIDANTS

Un temps pour soi

**PROGRAMME**   
**2EME TRIMESTRE 2026**



**A-I-A-S-A-D**  
Association Intercommunale  
d'Aide et de Soins à Domicile

Avec la participation de



## Yoga en collectif

de 14h30 à 16h00

Aucune technique requise

Tenue confortable demandée et plaid si besoin

 QUINCIE (69430)

Salle communale

 CHENAS (69840)

Salle des fêtes

## Sophrologie en individuel

14h00 ou 15h00 ou 16h00

Techniques de respiration et de visualisation pour se reconnecter à soi et retrouver un équilibre émotionnel

45 minutes

 BEAUJEU (69430)

Salle de relaxation AIASAD  
34 Place du Cloître  
Sainte-Angèle

## BLABL' à PATTES

de 14h30 à 16h00

Tous niveaux

Tenue adéquate demandée

Collation en fin de parcours

 FLEURIE : au départ de la Place de l'Eglise

BEAUJEU: au départ du point vélo Rue Général Leclerc



L'AIASAD se propose d'accueillir votre aidé lors de l'atelier de prévention qui a lieu de 14h30 à 16h30 à la MARPA de FLEURIE.

(sous réserve de places disponibles).

| 2026  |   |               |  |     |   |               |  |      |   |               |  |
|-------|---|---------------|--|-----|---|---------------|--|------|---|---------------|--|
| Avril |   |               |  | Mai |   |               |  | Juin |   |               |  |
| 1     | M |               |  | 1   | V |               |  | 1    | L |               |  |
| 2     | J |               |  | 2   | S |               |  | 2    | M |               |  |
| 3     | V | FLEURIE       |  | 3   | D | AIDANTS AIDES |  | 3    | M |               |  |
| 4     | S |               |  | 4   | L |               |  | 4    | J |               |  |
| 5     | D |               |  | 5   | M | BEAUJEU       |  | 5    | V | FLEURIE       |  |
| 6     | L |               |  | 6   | M |               |  | 6    | S |               |  |
| 7     | M |               |  | 7   | J | CHENAS        |  | 7    | D |               |  |
| 8     | M |               |  | 8   | V |               |  | 8    | L |               |  |
| 9     | J | CHENAS        |  | 9   | S |               |  | 9    | M |               |  |
| 10    | V |               |  | 10  | D |               |  | 10   | M |               |  |
| 11    | S |               |  | 11  | L |               |  | 11   | J | CHENAS        |  |
| 12    | D |               |  | 12  | M |               |  | 12   | V |               |  |
| 13    | L |               |  | 13  | M |               |  | 13   | S |               |  |
| 14    | M |               |  | 14  | J |               |  | 14   | D |               |  |
| 15    | M |               |  | 15  | V |               |  | 15   | L |               |  |
| 16    | J |               |  | 16  | S |               |  | 16   | M |               |  |
| 17    | V | FLEURIE       |  | 17  | D |               |  | 17   | M | AIDANTS AIDES |  |
| 18    | S |               |  | 18  | L |               |  | 18   | J |               |  |
| 19    | D |               |  | 19  | M |               |  | 19   | V | BEAUJEU       |  |
| 20    | L |               |  | 20  | M |               |  | 20   | S |               |  |
| 21    | M | AIDANTS AIDES |  | 21  | J |               |  | 21   | D |               |  |
| 22    | M |               |  | 22  | V | FLEURIE       |  | 22   | L |               |  |
| 23    | J | QUINCIE       |  | 23  | S |               |  | 23   | M |               |  |
| 24    | V |               |  | 24  | D |               |  | 24   | M |               |  |
| 25    | S |               |  | 25  | L |               |  | 25   | J | QUINCIE       |  |
| 26    | D |               |  | 26  | M |               |  | 26   | V |               |  |
| 27    | L |               |  | 27  | M |               |  | 27   | S |               |  |
| 28    | M |               |  | 28  | J | QUINCIE       |  | 28   | D |               |  |
| 29    | M |               |  | 29  | V |               |  | 29   | L |               |  |
| 30    | J |               |  | 30  | S |               |  | 30   | M | BEAUJEU       |  |
|       |   |               |  | 31  | D |               |  |      |   |               |  |

 Ateliers ouverts aidants-aidés

## MODALITES D'INSCRIPTION

Inscription obligatoire pour chaque séance auprès du standard de l'AIASAD au **04.74.69.27.72** ou à [aiasad@aideetsoinsbeaujeu.fr](mailto:aiasad@aideetsoinsbeaujeu.fr)

Toutes les séances sont gratuites.

Chaque participant est libre de s'inscrire à la séance souhaitée et donc de choisir sa fréquence.

ARRIVÉE DU PROGRAMME  
3EME TRIMESTRE 2026  
PROCHAINEMENT !

