

BLABLA PATTES & MIAM

TERRASSES DU BEAUJOLAIS CHIROUBLES (69115)

Samedi 12 Septembre 2026 - 15h00

1819 Route d'Avenas
69115 CHIROUBLES

Randonnée animée par Rachel MEMBRE de
15h00 à 16h00 (prévoir une tenue adéquate).

Goûter convivial aux terrasses du Beaujolais
(une boisson et un dessert par personne pris
en charge par l'AIASAD).

Cet évènement est gratuit et ouvert à tous sur
inscription (aiasad@aideetsoinsbeaujeu.fr ou
04.74.69.27.72).



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

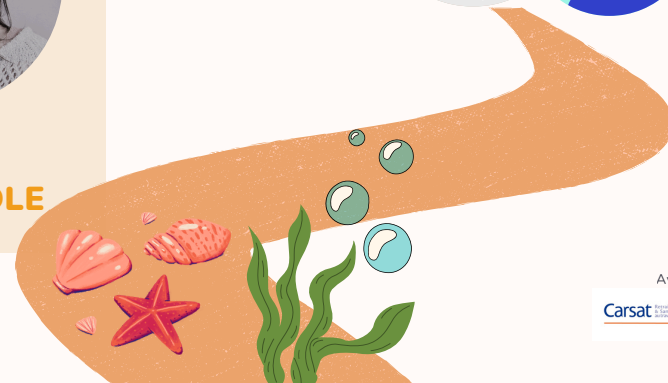


Constance SAGNOLE
Psychologue

SOUTIEN AUX AIDANTS

Un temps pour soi

PROGRAMME
3^{EME} TRIMESTRE 2026



AIASAD
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

📍 REGNIE DURETTE : au départ de la place de l'Eglise

LES ARDILLATS : au départ de la Mairie

COL DE CRIE : au départ de la Maison de la Randonnée

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							
Juillet		Août		Septembre			
1	M	1	S	1	M		
2	J	2	D	2	M		
3	V	REGNIE	3	L	3	J	
4	S	4	M	4	V	FLEURIE	
5	D	5	M	5	S		
6	L	6	J	6	D		
7	M	7	V	COL DE CRIE	7	L	
8	M	8	S	8	M		
9	J	CHENAS	9	D	9	M	
10	V	10	L	10	J	CHENAS	
11	S	11	M	11	V		
12	D	12	M	12	S	CHIROUBLES	
13	L	13	J	CHENAS	13	D	
14	M	AIDANTS AIDES	14	V	14	L	
15	M	15	S	15	M	AIDANTS AIDES	
16	J	QUINCIE	16	D	16	M	
17	V	17	L	17	J		
18	S	18	M	BEAUJEU	18	V	BEAUJEU
19	D	19	M	19	S		
20	L	20	J	20	D	AIDANTS AIDES	
21	M	21	V	21	L		
22	M	22	S	22	M		
23	J	23	D	23	M		
24	V	ARDILLATS	24	L	24	J	QUINCIE
25	S	25	M	25	V		
26	D	26	M	26	S		
27	L	27	J	QUINCIE	27	D	
28	M	28	V	28	L		
29	M	29	S	29	M		
30	J	30	D	30	M		
31	V	31	L				

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**

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
4EME TRIMESTRE 2026
PROCHAINEMENT !

