Saison 2025 - 2026

LE BIEN ÊTRE ÉPLEUMIEN

Contact :
Maison des Associations
129 rue Saint-Jean
21850 SAINT APOLLINAIRE
bienetre21850@gmail.com - 06 10 66 63 64

site internet : https://bienetre21850.wixsite.com

n° RNA W212014128 - n°Siret 913736616100013

Côte d'Or
LE DÉPARTEMENT

VILLE ACTIVE
manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Ville de Saint-Apollinaire
"l'esprit village"

Le Crusoé : un restaurant.

A l'étage, une salle modulable (séminaires, repas de groupes de 35 à 126 personnes. Matériel vidéo-projecteur, écran, micros).

Et bien sûr spectacles.

Le Crusoé 168 rue de Longvic 21000 Dijon
Tel : 03 80 67 40 40 site lecrusoe.fr

Le mot du Président

Le « Bien Être Épleumien » entre dans sa 4e saison d'existence avec toujours le même objectif : le bien- être de ses adhérents.
La variété des activités proposées, animées par des professionnels diplômés a permis, à la satisfaction générale, un essor de notre association, alliant bienfaits et convivialité.
Au cours de la saison 2025/2026 de nouvelles activités, comme le Yoga du Rire, l'Aéro- Step, ou le Théâtre en soi renforceront notre offre thérapeutique pour la recherche du Bien Être. Notre association continuera à animer les actions de prévention nutrition santé et soutien à la parentalité dans le cadre du contrat qui la lie avec la Ville de Saint Apollinaire, et d'organiser des manifestations telles que Octobre Rose ou le Marché de Noël afin de contribuer au dynamisme de notre commune.
Chers Épleumiens, Métropolitains ou habitants du Canton « Venez bouger, vous amuser et prendre soin de vous » en nous rejoignant.

Robert Petiot

L'association "Le Bien-être épleumien" remercie chaleureusement ses soutiens, ses adhérents et ses financeurs qui la soutienne dans cette aventure.
Elle remercie également les annonceurs et ses partenaires qui ont permis la réalisation de ce livret.

ADHÉSION

valable du 8 septembre 2025 au 30 juin 2026

Grâce aux cinq formules, composez vous-même votre adhésion au Bien-Être épleumien

- **FORMULE « A » 35€**

ATELIERS : Mémoire - Marche Douce – Théâtre en soi - Initiation Prévention Conseil - Jeux - Crochet – Actions PNNS

- **FORMULE « B » 150€** *(110€ mineurs à partir de 12 ans)*

DANSE ENERGIE - RELAXATION - YOGA DU RIRE + ATELIERS : Mémoire, Marche Douce, Théâtre en soi, Initiation Prévention Conseil, Jeux, Crochet, Actions PNNS

- **FORMULE « C » 150€** *(110€ mineurs à partir de 12 ans)*

ACTIVITES PHYSIQUES***** (Gym Equilibre, Pilates, Renforcement Musculaire, Stretching, Aero Step) + ATELIERS : Mémoire, Marche Douce, Théâtre en soi, Initiation Prévention Conseil, Jeux, Crochet, Actions PNNS

- **FORMULE « D» 150€** *(110€ mineurs à partir de 12 ans)*

ACTIVITES ART THERAPIE (activités manuelles, écriture) + ATELIERS : Mémoire, Marche Douce, Théâtre en soi, Initiation Prévention Conseil, Jeux, Crochet, Actions PNNS

- **FORMULE « E » 200€** *(150€ mineurs à partir de 12 ans)*

ACTIVITES PHYSIQUES***** (Gym Equilibre, Pilates, Renforcement Musculaire, Stretching, Aero Step) ACTIVITES ART THERAPIE (activités manuelles, écriture) + DANSE ENERGIE + RELAXATION + YOGA DU RIRE + ATELIERS : Mémoire, Marche Douce, Théâtre en soi, Initiation Prévention Conseil, Jeux, Crochet, Actions PNNS

*******un certificat médical de moins de 3 mois de non contre-indication à la pratique d'activités de remise en forme est obligatoire.*

Participation gratuite aux activités pour les enfants de moins de 12 ans, si l'un des parents est adhérent à l'association (activités physiques ou art thérapie)

N'hésitez pas à venir découvrir une séance avant de vous engager !

OBJECTIFS

L'association a vu le jour à l'été 2022, après deux années de Covid, pour palier à l'isolement de nombreuses personnes et contribuer à redonner un élan à la vie sociale et collective à Saint-Apollinaire.
Grâce à des professionnels du sport adapté, des art thérapeutes, des professionnels de santé qualifiés, des artisans du mieux-être, et des bénévoles, l'association propose un panel d'activités dans divers domaines.
Elle œuvre à intervenir dans le cadre suivant :

- sensibiliser au bien-être multidimensionnel et proposer des activités variées à tous les âges de la vie, en menant notamment des actions spécifiques auprès des publics fragiles, seniors isolés, porteurs de handicap, en arrêt de travail, ayant des pathologies invalidantes (obésité, cardio-vasculaire, cancer, ...),
- promouvoir le bien-être au sein des entreprises en intervenant sur demande,
- être le diffuseur actif d'actions s'inscrivant dans le PNNS (Programme National Nutrition Santé) qui vise à contribuer à «l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition, au sens de l'alimentation et de l'activité physique»,
- accompagner la parentalité en offrant un lieu d'échange et de convivialité avec une professionnelle de la petite enfance,
- œuvrer de façon générale dans le sens du mieux être pour chacun, quelque soit son âge.

L'association est à but non lucratif, apolitique, laïque et non médicale. Elle est ouverte à toutes à tous, n'étant pas réservée uniquement aux habitants de Saint-Apollinaire.

Crédit Mutuel

605 Ter Route de Gray
21850 Saint Apollinaire
03 80 63 21 54
02570@creditmutuel.fr

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Gym douce équilibre

lundi de 10h à 11h
lundi de 11h à 12h
Salle Berton Complexe sportif de Louzole

Séances animées par Melissa Buonocore
enseignante APA

Ces séances permettent de maintenir son équilibre et de prévenir les chutes, par un travail de renforcement musculaire et de sollicitation des différents systèmes iimportants dans la fonction d'équilibration.
Séances ouvertes à toutes et à tous, et adaptées à chacun.e, en fonction des besoins et des pathologies.

Gym Zen / Pilates

mercredi de 18h30 à 19h30
Salle Verte, Espace Tabourot des Accords
jeudi de 19h30 à 20h30
Salle Berton, Complexe sportif de Louzole

Séances animées par Peggy Grolleau
Praticienne santé préventive et naturelle, coach sportif

Améliorez votre posture, votre respiration et développez vos muscles profonds grâce à des exercices de pilates de yoga.
Des séances idéales pour renforcer votre corps et apaiser votre esprit.

Renforcement musculaire

lundi de 17h à 18h, salle Goalou, 6 rue Général de Gaulle
jeudi de 17h30 à 18h30, salle Berton, Complexe de Louzole

Séances animées par Peggy Grolleau
CQP Instructeur Fitness

Envie de tonifier votre silhouette ?
Des exercices ciblés, simples et efficaces pour renforcer l'ensemble du corps et améliorer la santé cardiovasculaire.

Stretching

lundi de 18h à 19h, salle ALSH, Pré Thomas

Séances animées par Peggy Grolleau
CQP Instructeur Fitness

Assouplissez votre corps en douceur grâce à des étirements, libérez les tensions musculaires, améliorez votre mobilité et offrez-vous un vrai moment de bien-être et de récupération.

Aéro step

Jeudi à 18h30 salle Berton, Complexe Sportif de Louzole
Séances animées par Peggy Grolleau
CQP Instructeur Fitness

Bougez en rythme et faites le plein d'énergie. Une activité cardio dynamique et ludique, idéale pour améliorer l'endurance, la coordination et brûler des calories dans la bonne humeur.

Café de la Place
BEIRE-LE-CHÂTEL

ACTIVITÉS BIEN ÊTRE

Atelier Danse Energie
mercredi de 17h30 à 18h30, Salle Verte,
Espace Tabourot des Accords
jeudi de 18h à 19h Grande Salle,
Maison des Associations

animé par **Caroline Petiot**
Animatrice de danse Santé et expression corporelle

Avec la Danse Energie :
Le bien-être par la musique et le mouvement vous invite au lâcher-prise et à être vous même !
Grâce à la danse et au mouvement, c'est une invitation à :
- Aimer son corps, faire rayonner sa personnalité,
- Évacuer le stress et prendre confiance en soi.
- Danser librement et en fonction de vos capacités
- Retrouver de l'énergie

Une approche du bien-être collective, avec une énergie de groupe !
Ces séances sont un outil de développement personnel et du prendre soin de soi par le mouvement.

Respirations, ancrages, auto-massages, mouvements libres, ainsi que des mouvements simples et répétés que chacun s'appropriera à sa façon pour le danser de façon intuitive et avec son imaginaire.
Quelques chorégraphies pour développer ses capacités de mémorisation et au final le plaisir devenir "Danseur".

Atelier Relaxation
Lundi à 12h15 salle Berton,
Complexe Sportif de Louzole
Jeudi à 19h Grande Salle,
Maison des Associations

animé par **Patricia Rognon**, Energéticienne – Sophrologue
et **Caroline Petiot**, Réflexologue

Prenez soin de vous et offrez-vous un moment rien qu'à vous, pour libérer les tensions, apaiser votre esprit et recharger votre corps en énergies positives. Chaque semaine, accordez-vous un temps de pause pour reconnecter votre tête et votre corps. Vous explorerez différentes pratiques douces et bienfaisantes :

- Relaxation profonde
- Réflexologie
- Auto-massages
- Cohérence cardiaque
- Méditation guidée
- Sons des bols tibétains

Atelier Yoga du rire
Lundi à 18h30 Salle Goalou, 6 rue Général de Gaulle

animé par **Patricia Rognon**, Energéticienne – Sophrologue

Le yoga du rire est une pratique ludique et puissante pour ramener plus de joie dans votre vie, avec de nombreux bienfaits à la clé : anti-stress naturel, activation des hormones du bonheur (dopamine, endorphine, ocytocine, sérotonine), renforcement du système immunitaire, un regain d'énergie et de vitalité.
Au programme d'une séance, un moment structuré et progressif :

- Présentation
- Échauffement corporel
- Exercices de rire rythmés par la respiration
- Méditation du rire
- Détente et relaxation finale

L'objectif ? S'amuser, lâcher prise, se reconnecter à la joie, dans un cadre sans jugement, bienveillant et chaleureux. Venez comme vous êtes, et repartez plus léger, l'esprit détendu et le cœur souriant !

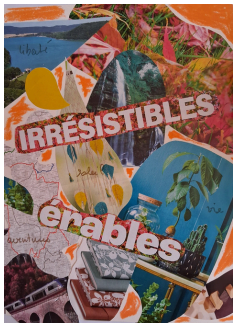
ACTIVITÉS ART THÉRAPIE

Ateliers animés par **Lauren Cart-Lamy**
Art-thérapeute contemporaine certifiée RNCP
Médiatrice artistique nature
Accoucheuse de clowns depuis 2016

Atelier « Activités manuelles »
mardi de 14h à 15h30, Grande salle, Maison des Associations

L'art-thérapie contemporaine au Bien-être Epleumien, c'est s'offrir une proposition artistique différente (collage, modelage, peinture, composition Land Art, mandala, mosaïque japonaise…) à chaque séance pour développer sa créativité toute personnelle en découvrant progressivement, à mesure des séances sa façon bien à soi de créer.

C'est ainsi partir à la découverte de soi, développer son lâcher-prise et sa capacité à faire face aux difficultés Elle s'adresse donc à tous, sans aucun prérequis artistique, il suffit juste d'être curieux, et de décider que son bien-être passe d'abord par être bien avec soi-même.



L'ambiance du groupe est très souvent porteuse et joyeuse, bienveillante et dans l'acceptation du fait que nous sommes tous merveilleusement différents.

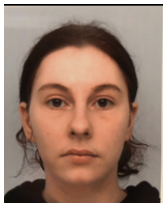
Atelier « Jeux d'écriture »
mardi de 15h30 à 16h30,
Grande salle, Maison des Associations

Vous aimez jouer avec notre merveilleuse langue française, composer un vers, ou raconter une histoire, réelle ou fictive, de façon non-scolaire et en se laissant surprendre par des consignes et des « contraintes » plus ou moins libres de jeu… ?
Cette activité va vous plaire ! On « travaille » ses méninges et son imaginaire de façon tout à fait ludique.

ATELIER THÉATRE EN SOI

les samedis 13/09, 11/10, 15/11, 13/12/ 2025, 17/01/2026, 28/02 20/03, 25/04, 23/05, 06/06 de 10h-12h, Grande salle, Maison des Associations

animé par **Lisa Pierronne,** Comédienne



Venez vous découvrir dans un esprit de bienveillance à travers des jeux théâtraux, des improvisations et des lectures de textes. Un espace ouvert à toutes et à tous dans lequel l'expression et la mise en confiance sont à l'honneur. Cet atelier vise à se découvrir par la voix, le corps, le théâtre étant un art qui en regroupe plusieurs, il permet d'explorer divers univers : les textes, le masque, l'expression corporelle, le clown etc ... tout en prenant confiance en soi et en s'amusant !

APRÈS-MIDIS JEUX

lundi de 14h à 17h, salle 4, Maison des Associations, vendredi de 14h à 17h, salle 4, Maison des Associations

Deux fois par semaine, selon vos envies, venez partager des moments de bonne humeur, de convivialité et d'échanges, autour d'un café ou d'un thé, ou en vous affrontant dans des parties de cartes, échecs, scrable, ou autres jeux, le tout sans enjeu de compétition !

MARCHE DOUCE

vendredi de 9h30 à 11h
rdv suivant le planning de la semaine, se renseigner auparavant

accompagnement par
Evelyne Goisset, **Aldo Petazzi et Christian Protet**

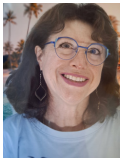
Les multiples bienfaits de la marche ne sont plus à démontrer ! Possible à pratiquer à tout âge, elle permet de s'aérer l'esprit, de tonifier le corps en douceur, de travailler la respiration, *etc* ...
Une fois par semaine, prenez le temps de prende soin de vous en venant retrouver le groupe de participants sur un parcours doux de 3 à 4 kms, ne présentant pas de difficultés particulières.
Prévoyez juste des chaussures adaptées et des vêtements confortables, ainsi que de l'eau.

Carrefour
city

SAINT APOLLINAIRE
La Fleuriée

ATELIER MÉMOIRE

mercredi de 14h à 16h, Grande Salle, Maison des Associations
animé par **Nathalie Bouchet** et **Marie-Thérèse Letscher**
jeudi de 14h à 16h, Salle 1, Maison des Associations
animé par **Robert Petiot, limité à 8 personnes**



Vous avez peut-être l'impression qu votre mémoire se modifie ave le temps … alors venez nous rejoindre, nous trouverons des pistes pour économiser l'énergie que nous dépensons pour combler nos "trous" de mémoire. A partir d'exercices écrits ou oraux, il s'agira de rebooster notre attention et réactiver nos points de repères, le tout dans la convivialité, avec le sourire et la bonne humeur !

ATELIER CROCHET

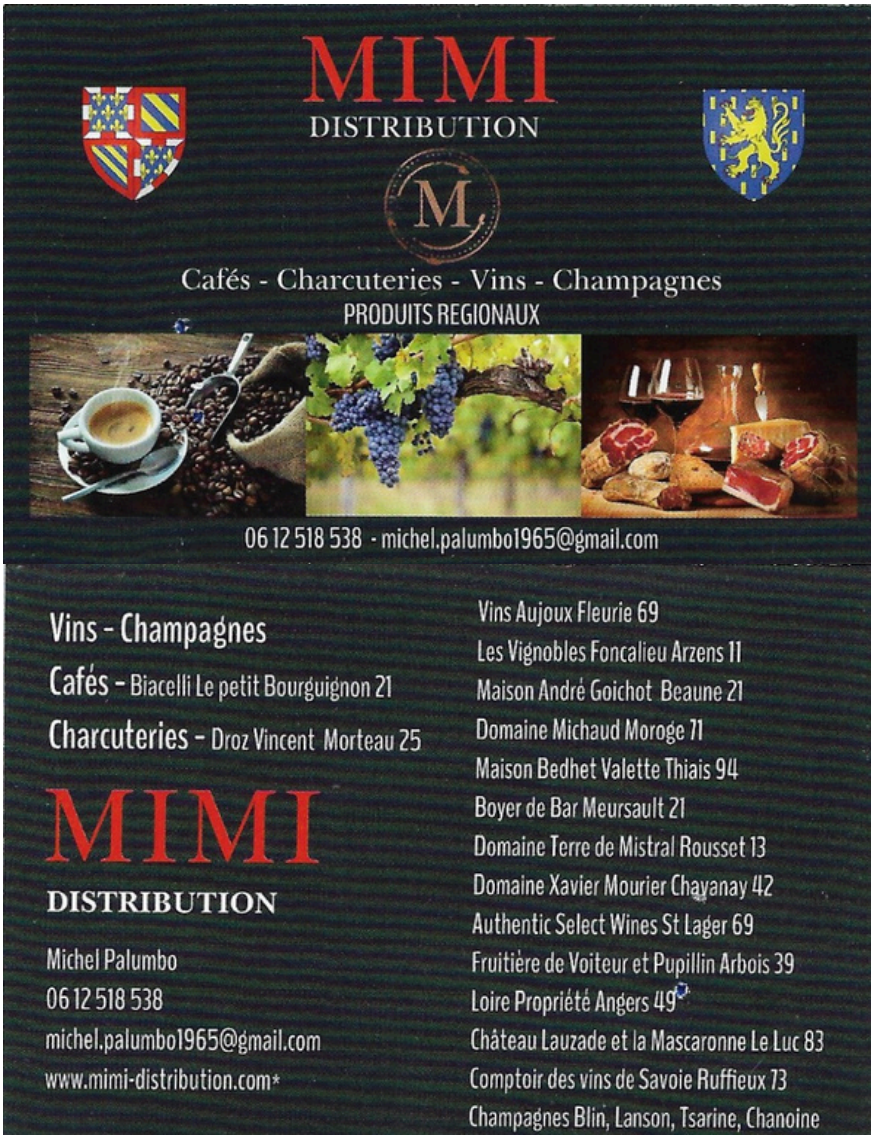
Vendredi de 14h à 16h, salle 1, Maison des Associations
animé par **Catherine Reveillon**

Après un apprentissage des points de base du crochet, adapté au rythme de chacun(e), vous pourrez commencer l'ouvrage de votre choix et bénéficier des conseils des autres crocheteuses, tout cela dans la bonne humeur et la convivialité.

Au-delà de créer des liens entre les participantes et de combattre la solitude, le stress et l'anxiété, il parait que la pratique du crochet fait baisser la tension artérielle, que compter les mailles stimule le cerveau, et que passer le fil et coordonner les mains améliore la motricité.

ATELIERS D'INITIATION

Des ateliers de découverte divers ont lieu les **samedis.**
Ils sont **sur inscription**, réservés gratuitement aux adhérents de l'association (sauf mentions particulières).
Programme difffusé avec le planning hebdomadaire, ou aussi communiqué à la demande.



SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

ateliers animés par Lydia Crété
infirmière puéricultrice
accompagnée d'une professionnelle du bien être

Tous les ateliers ont lieu salle du Relais Petite Enfance, place des Etats de Bourgogne.

Ils sont sur inscription et sont aussi ouverts aux non adhérents.

samedi 24 janvier de 10h30 à 12h :
atelier Gestion des émotions avec Patricia Rognon, sophrologue

samedi18 avril de 10h30 à 12h :
atelier Massage Bébé avec Caroline Petiot, réflexologue

samedi 13 juin de 10h30 à 12h :
atelier psychomoteur / café des parents

CONFÉRENCES PNNS

à 19 h salle Verte à l'espace Tabourot des Accords
ouvertes également aux non-adhérents

Mardi 16 septembre 2025 : Le dépistage du cancer
Docteur Vincent DANCOURT

Mardi 14 octobre : **Les troubles ophaltamiques liés à l'âge**
Docteur Joël METTEY (ophtalmogue)

Mardi 18 novembre : *(à confirmer)*

Mardi 16 décembre : **Les médecines alternatives complémentaires**
Caroline PETIOT

Mardi 20 janvier : **Santé mentale et psychiatrie**
Christine BLANC

Mardi 24 février : *(à confirmer)*

Mardi 24 mars : **Doit-on avoir peur pour sa santé ?**
Docteur Jean-François DODET

Mardi 19 mai : *(à confirmer)*

Mardi 16 juin : **Les infections urinaires**
Docteur Céline DUPERRON

DIMANCHES DU BIEN ÊTRE

Séances ouvertes également aux non-adhérents

21 septembre à 10h30 Maison des Associations
28 septembre à 9h30 départ Cour de la Mairie, rando pédestre

12 octobre à10h30 Maison des Associations

16 novembre à 10h30 Maison des Associations
23 novembre à 9h30 départ Cour de la Mairie, rando pédestre

14 décembre à 10h30 Maison des Associations

18 janvier à 10h30 Maison des Associations
25 janvier à 9h30 départ Cour de la Mairie, rando pédestre

1er février à 10h30 Maison des Associations

1er mars à 10h30 Maison des Associations
25 mars à 9h30 départ Cour de la Mairie, rando pédestre

26 avril à 10h30 Maison des Associations

10 mai à 10h30 Maison des Associations
31 mai à 9h30 départ Cour de la Mairie, rando pédestre

14 juin à 9h30 départ Cour de la Mairie, rando pédestre

ERGOS
CONSEIL • AMENAGEMENT
Steelcase
-Mobilier de bureau
-Conseil en aménagement
-Maîtrise d'oeuvre
-Logisitque
Informations:
www.ergos.fr
4 impasse des charrières à Quetigny
03.80.71.60.49

DATES À RETENIR

L'association c'est aussi un programme de manifestations tout au long de l'année, n'hésitez pas à en parler autour de vous et à venir participer !

- **mercredi 1er octobre à partir de 9h :** dans le cadre d'**Octobre Rose**, venez aider Catherine Reveillon à habiller de rose les arbres du Cours de Gray
- **samedi 11 octobre de 10h à 18h : Village Prévention Octobre Rose** Cour de la Mairie, avec différents stands et ateliers (prévention, détection, soins, suivi, nutrition, reconstruction, et après cancer)
- **samedi 11 octobre à 14h30 : marche Rose** au bénéfice de la Ligue contre le Cancer , en partenariat avec ST Apo détente, départ Cour de la Mairie
- **vendredi 14 novembre à 19h : Soirée Tartiflette**, salle Berton
- **samedi 22 novembreà 14h : Loto**, Maision des Associations
- **samedi 29 (de 14h à 19h) et dimanche 30 novembre (de 9h30 à 18h) : Marché de Noël**, Maison des Associations, animation avec un atelier découverte de la magie le samedi après-mdi
- **mardi 13 janvier : Vœux et Galette des rois**
- **samedi 14 mars : Journée prévention santé : "danser c'est la santé"**

Une journée dédiée à la Danse sous toutes ses formes, avec des danses accessibles à tous et une ouverture sur le Monde, et un moment convivial de partage, pour mettre en pratique avec une soirée dansante et buffet partagé

- **samedi 30 mai : Journée récréative de l'association**, barbecue, jeux ...
- **dimanche 21 juin : Balade gourmande et culturelle** organisée par l'association et Saint-Apo Détente. Adulte 25€, moins de 15 ans : 10 €.

9h randonnée de 15 kms, 10h randonnée de 8 kms, Arrivée : apéritif puis déjeuner : entrées – plat – fromages – dessert, Après-midi : jeux divers

locavor.fr
TALANT · FONTAINE-LÈS-DIJON · ST-APOLLINAIRE
Consommer local c'est simple et malin !
COMMANDE FACILE EN LIGNE
DES PRODUITS FRAIS ET DE SAISON
SOUTIEN AUX PRODUCTEURS LOCAUX
RÉCUPÉREZ VOS COMMANDES
PLACE SIMONE VEIL À ST-APOLLINAIRE !
Rejoignez-nous sur
locavordijon.fr
et partageons ensemble le goût du local !

À SAINT-APOLLINAIRE
DES ACTIVITÉS

POUR TOUS LES ÂGES DE LA VIE

https://bienetre21850.wixsite.com/lbee

Ouvert aux habitants hors Saint-Apollinaire

S'amuser **ENSEMBLE** Apprendre

PRÉSERVONS NOTRE SANTÉ

Se rencontrer Bouger

Ateliers Conférences Séances Hebdomadaires

CONTACT

bienetre21850@gmail.com - 06.10.66.63.64

Programme sous réserve de modifications

Ne pas jeter sur la voie publique