

**PROGRAMME PREVENTION SANTE SENIORS BOURGOGNE**  
**Module Force et Forme au Quotidien - ECUISSES**



**Animateur : Gilles GAUTHIER**

**Coordonnateur du programme Prévention Santé Seniors et garant du module : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, Anaïs Vandewinckel : 03 85 42 07 98, santeseniors71@bfc.mutualite.fr**

**Salle :**

Séances	Dates
<b>Séance 0 : Séance de présentation</b>	<b>Mardi 12 septembre 2017</b> 9h30 Coordonnateur / Garant
<b>Séance : Entretien individuel initial (30 min/personne)</b>	<b>Jeudi 14 septembre 2017</b> 9h00 - 12h00 — 13h00 - 17h00
<b>Séance 1 : À domicile, c'est pas difficile</b>	<b>Mardi 19 septembre 2017</b> 9H30—11H00
<b>Séance 2 : Le jardinage n'a pas d'âge</b>	<b>Jeudi 21 septembre 2017</b> 14H00-15H30
<b>Séance 3 : Mener à la baguette</b>	<b>Mardi 26 septembre 2017</b> 9H30-11H00
<b>Séance 4 : Faire un soufflé sans s'essouffler</b>	<b>Jeudi 28 septembre 2017</b> 14H00-15H30
<b>Séance 5 : Osier le marché</b>	<b>Mardi 3 octobre 2017</b> 9H30-11H00
<b>Séance 6 : Remue-ménage</b>	<b>Jeudi 5 octobre 2017</b> 14H00-15H30
<b>Séance 7 : S'aérer pour la journée</b>	<b>Mardi 10 octobre 2017</b> 9H30-11H00
<b>Séance 8 : Complètement marteau</b>	<b>Mardi 17 octobre 2017</b> 9H30-11H00
<b>Séance 9 : Garder la jeunesse</b>	<b>Jeudi 19 octobre 2017</b> 14H00-15H30
<b>Séance 10 : Relax, et vous ?</b>	<b>Mardi 7 novembre 2017</b> 9H30-11H00
<b>Séance 11 : En avant, marche</b>	<b>Jeudi 9 novembre 2017</b> 14H00-15H30
<b>Séance 12 : Les sorties sans souci</b>	<b>Mardi 14 novembre 2017</b> 9H30-11H00
<b>Séance : Entretien individuel Final</b>	<b>Mardi 21 novembre 2017</b> 9H00-12H00 — 13H00-17H00
<b>Séance bilan</b>	<b>A définir</b>