

Vous avez au moins 60 ans ?  
 Vous habitez en Bourgogne ?  
 Vous souhaitez prendre soin de vous ?

Pour vous inscrire à un atelier ou à une réunion d'information,  
 contactez-nous selon votre département :



CÔTE-D'OR

FAPA Seniors 21

1 av. Jean Bertin  
 21000 Dijon  
 Tél. 03 80 30 07 81  
 fapa21@club-internet.fr



Fédération des  
 Centres Sociaux  
 de la Nièvre

NIÈVRE

Fédération des  
 Centres Sociaux  
 de la Nièvre

2 bd Jacques Duclos  
 58000 Nevers  
 Tél. 03 86 61 58 30  
 federation-centres-  
 sociaux-nievre@orange.fr



BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

SAÔNE-ET-LOIRE

Mutualité Française  
 Bourgogne-Franche-  
 Comté  
 Antenne  
 Saône-et-Loire

24 av. Jean Jaurès  
 71100 Chalons-sur-Saône  
 Tél. 03 85 42 07 98  
 santeseniors71  
 @bfc.mutualite.fr

YONNE

Mutualité Française  
 Bourgogne-Franche-  
 Comté  
 Antenne Yonne

11 rue Dampierre  
 89000 Auxerre  
 Tél. 03 86 72 11 88  
 santeseniors89  
 @bfc.mutualite.fr

ou rendez-vous sur

[www.sante-seniors-bourgogne.fr](http://www.sante-seniors-bourgogne.fr)



Action financée avec le soutien  
 de l'Agence Régionale de Santé  
 Bourgogne-Franche-Comté

Prévention Santé  
 Seniors Bourgogne

Votre programme  
**forme & santé!**

7

ateliers de  
 prévention

- PEPS EURÉKA
- L'ÉQUILIBRE, OÙ EN ÊTES-VOUS ?
- ALIMENTATION
- BON'US TONUS
- LE SOMMEIL
- LES ATELIERS DU BIEN VIEILLIR
- FORCE & FORME AU QUOTIDIEN

PRÉSERVER  
 SA SANTÉ

APPROFONDIR SES  
 CONNAISSANCES

GARDER CONFIANCE  
 EN SOI

FAIRE DE  
 NOUVELLES  
 RENCONTRES

Prévention  
**Santé  
 seniors**  
 Bourgogne

[www.sante-seniors-bourgogne.fr](http://www.sante-seniors-bourgogne.fr)

- ✓ Des séances collectives adaptées à votre vie
- ✓ Des contenus expertisés, des interventions de professionnels de santé et d'animateurs formés

## PEPS Eurêka

10 séances

**Pour donner du pep's à ses neurones et à sa vie**

- Comprendre et agir sur le cerveau et la mémoire

✓ Exercices et stratégies en lien avec la vie quotidienne



## L'équilibre, où en êtes-vous ?

10 séances

**Prévenir les chutes et se relever en toute confiance**

- Diminuer l'impact psychologique de la chute
- Stimuler et maintenir vos fonctions d'équilibration

✓ Exercices de stimulation de l'équilibre  
Travail du relevé du sol



## Le sommeil

8 séances

**Bien dormir, bien vieillir, bien vivre**

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences

✓ Repères et conseils pour un meilleur sommeil



## Bon'us tonus

8 séances

**Les bons usages pour une santé revisitée**

- Comprendre votre ordonnance et gérer votre prise de médicaments
- Se soigner autrement : repères sur les médecines alternatives et clés pour améliorer la qualité de l'air intérieur de votre maison

✓ Astuces pour organiser sa pharmacie familiale

✓ Conception d'un produit d'entretien multi-usages



## Force et forme au quotidien

12 séances

**Réveillez le popeye qui est en vous**

- Maintenir ou développer en douceur votre endurance, votre force et votre souplesse

✓ Mesures de vos capacités physiques "avant/après" l'atelier

Exercices adaptés et variés



## Alimentation

10 séances

**Bien vieillir, c'est aussi savoir adapter son alimentation**

- Analyser et adapter votre assiette à votre âge, vos besoins et à votre budget
- Acquérir des connaissances sur l'équilibre alimentaire

✓ Travail autour des idées reçues



## Les Ateliers du Bien Vieillir

7 séances

**Les recettes pour bien vieillir**

- Obtenir les clés pour une retraite plus sereine
- Agir sur votre capital santé et votre qualité de vie

✓ Atelier généraliste explorant 7 thèmes de la vie quotidienne



Ateliers  
proposés par :

Carsat  
Bourgogne  
Franche-Comté

Partenaires  
à l'écoute  
des seniors

M  
Carito  
famille  
retraite  
services

MUTUALITÉ  
FRANÇAISE