

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

3 rue Jean Renoir
 21000 Dijon
 Tél. 03 80 30 07 81
 fapa21@club-internet.fr

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

SAÔNE-ET-LOIRE

Mutualité Française
 Bourgogne Antenne
 Saône-et-Loire

24 avenue Jean Jaurès
 71100 Chalon-sur-Saône
 Tél. 03 85 42 07 98
 santeseniors71
 @bourgogne.mutualite.fr

YONNE

Mutualité Française
 Bourgogne
 Antenne Yonne

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

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

ou rendez-vous sur
www.sante-seniors-bourgogne.fr



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

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

PEPS Euréka

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

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

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

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

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

Ateliers proposés par :

Carsat
 Bretagne
 Bourgogne
 Auvergne
 & Franche-Comté

Centre
 Familial
 Rurale
 Bretonne
 Université
 plus seniors

Association
 d'entraide
 intergénérationnelle
 de la Haute-Normandie