



À partir de 60 ans  
Informations & inscriptions



**CÔTE-D'OR**

FAPA SENIORS 21  
Tél. 03 80 30 07 81  
contact@fapaseniors21.fr



**NIÈVRE**

Fédération des Centres Sociaux  
de la Nièvre  
Tél. 03 86 61 58 30  
federation-centres-  
sociaux-nievre@orange.fr



**SAÔNE-ET-LOIRE**

Mutualité Française  
Bourgogne-Franche-Comté  
Tél. 03 85 42 07 98  
lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr



**YONNE**

Mutualité Française  
Bourgogne-Franche-Comté  
Tél. 03 86 72 11 88  
lesbonsjours89@bfc.mutualite.fr



©JPM & Associés - www.jpma-associes.com - 02/2018

Des activités santé **PROCHES DE CHEZ VOUS**

pour améliorer votre quotidien



Actions cofinancées avec le soutien de :



Nutrition • Sommeil • Forme & santé • Équilibre • Mémoire



## La nutrition, où en êtes-vous ?

Repères et conseils  
pour mieux manger et mieux bouger

- Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?
- Où trouver les bonnes informations pour bien manger ?
- Comment manger et bouger avec plaisir au quotidien ?

9

séances

2h

temps/séance



## L'équilibre, où en êtes-vous ?

Exercices physiques pour garder l'équilibre

- Quels sont les bons réflexes pour éviter une chute ou une perte d'équilibre ?
- Comment bien se relever ?

12

séances

1h

temps/séance



## Force et forme au quotidien

Exercices adaptés et variés en lien  
avec votre quotidien

- Comment maintenir ou développer en douceur votre endurance, votre force et votre souplesse ?
- Mesurez vos capacités physiques avant et après l'atelier.

12

séances

1h30

temps/séance



## Peps Eurêka

Des astuces et des exercices pour donner  
du PEPS à vos neurones et à votre vie.

- Comment fonctionne votre mémoire ?
- Quels sont les facteurs qui contribuent à la préserver ?

10

séances

2h30

temps/séance



## Le sommeil, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour un meilleur sommeil

- À quoi sert le sommeil ?
- Comment mieux dormir ?

8

séances

2h

temps/séance



## Bon'us tonus

Astuces pour prendre soin de votre santé  
et celle de votre maison

- Comment comprendre son ordonnance et mieux gérer votre prise médicamenteuse ?
- Quelle place pour les médecines alternatives ?
- Comment améliorer la qualité de l'air intérieur de votre logement ?

7

séances

2h

temps/séance



## Vitalité

Partage d' expériences pour prendre  
soin de soi et améliorer sa qualité de vie

- Connaissez-vous les alliés du mieux vivre ?
- Pensez-vous avoir les bons réflexes pour préserver votre capital santé ?

6

séances

2h30

temps/séance

**Des ateliers labellisés** et animés par des professionnels.

Des séances collectives **adaptées à vos besoins et proches de chez vous.**

**20 €** par atelier quel que soit le nombre de séances.

Ateliers proposés par :