

Janvier à Juin 2024

# Activ' Seniors



**Animations Séniors**  
**Val de Saône Vingeanne**



## Mot du Président



Prendre soin de soi pour bien vieillir.

Après 60 ans, c'est une nouvelle vie qui commence, une vie beaucoup plus riche que par le passé du fait notamment des progrès de la médecine et de l'allongement de la durée de vie. Être à la retraite, c'est aussi bénéficier de plus de temps pour soi, pour des loisirs.

Avec l'âge, l'organisme change. Vieillir en forme et autonome implique de faire des activités pour rompre l'isolement, stimuler les capacités de réflexion, de mémoire, se divertir, bouger, prendre soin de soi, s'adapter aux nouvelles technologies, se faire aider dans les moments difficiles...

Ce livret rassemble les principales activités mises en place sur le territoire de septembre à décembre 2023.

Elles sont complémentaires des animations mises en place au sein de votre commune par les associations et les médiathèques.

Je vous souhaite de belles découvertes, de bons moments à partager.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Laurent THOMAS'.

**Laurent THOMAS,**  
**Président**

# Sommaire

En mouvement



Gym cerveau



Informatique sans stress



Bienvenue à la retraite



Sécuroute - Sécudom



Bulles d'air - Répit



**La plupart des activités sont gratuites !!!**

**Les ateliers sont ouverts à tous !!!**

Vous devez simplement être résident du Val de Saône Vingeanne (cf carte fin livret) et avoir plus de 60 ans.

*La plupart des actions sont financées par la Conférence départementale-métropolitaine de la prévention de la perte d'autonomie de la Côte d'Or.*

*L'ARS participe à la création du livret.*





# Olympiades en Val de Saône Vingeanne

## Descriptif

- Des séances de préparation à des Olympiades ont lieu au sein des EHPAD et résidences autonomie et une commune du territoire.
- Ces séances sont animées par des professionnels de l'activité physique adaptée.
- Les jeux auront lieu le mardi 23 Avril à Auxonne

Le but est de pouvoir faire de l'activité physique en équipe mixte : habitants de la structure et habitants à domicile.

Vous êtes donc attendus pour rejoindre les équipes :

- **Belleneuve** Résidence les Coronis les jardins d Asclépios  
Mardi de 15 à 16h00 + goûter M.Tillier: 03 80 31 72 38
- **Athée** EHPAD Les Logis Du Parc De Moussier  
Lundi 10h0- 11H00 Catherine Godefert 03 80 48 16 95
- **Fontaine Française** MAPA Gabriel Couturier  
Jeudi 14H00- 15H00 Mme Poncin 03 80 75 83 22
- **Mirebeau Sur Beze** Maison De Retraite Fontaine Aux Roses  
Mardi de 15h15 à 16h15 Mme Celine Roland 03 80 36 73 41
- **Commune Montigny- Mornay Villeneuve sur Vingeanne**  
Lundi de 10H30 à 11 H30 Siel Bleu : 06. 69. 42. 81. 97
- **Talmay** Résidence Autonomie Les Albizias  
Mardi de 14H00 à 15H00 03 80 47 84 43
- **Auxonne** Maison De Retraite Le Val De Saône  
Mercredi de 10H00 à 11H00 Animateur 03 80 27 00 27
- **Auxonne** EHPAD de l'Hôpital Local d'Auxonne  
Mardi de 14h30 à 15h30 Emilie Khane 03 80 31 13 14



# En mouvement



**Dates : Janvier à Avril 2024**

**Lieu : Voir page précédente**

**Inscription : Gratuite**

**Contact : Voir page précédente**

**Mail : [martine.martin-fournet@vdsv.fr](mailto:martine.martin-fournet@vdsv.fr)**

# Bouger

# Mémoriser

## Descriptif

Atelier collectif de 7 séances animé par un enseignant en activités physique adaptées et une sophrologue.

Il permet la stimulation de la mémoire à travers la pratique d'une activité physique adaptée.

Marche d'orientation, gymnastique mémoire et sophrologie rythment cet atelier.

Des tests de mémorisation et de doubles tâches proposés en première et dernière séance permettent d'évaluer l'évolution des capacités des personnes au cours de l'atelier.

Séance 1 – tests + gymnastique mémoire – lundi 11 mars 14h30-16h30

Séance 2 – marche d'orientation – lundi 18 mars - 14h30-16h

Séance 3 – sophrologie – lundi 25 mars - 14h30-16h

Séance 4 – gymnastique mémoire – lundi 8 avril - 14h30-16h

Séance 5 – marche d'orientation – lundi 29 avril - 14h30-16h

Séance 6 – sophrologie – lundi 6 mai - 14h30-16h

Séance 7 – tests + bilan – lundi 13 mai - 14h30-16h30

Organisme :

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

Référent secteur :

Quentin GRILLET

Site :

<https://bourgognefranchecomte.mutualite.fr/>



En  
mouvement



**Dates : Lundi 11 mars au 13 mai 2024  
14h30 – 16h30**

**Lieu : FONTAINE-FRANÇAISE**

**Inscription : Gratuite et obligatoire**

**Contact : 07 84 03 93 52**

**Mail : [quentin.grillet@bfc.mutualite.fr](mailto:quentin.grillet@bfc.mutualite.fr)**



*Animation tout public*





# Force et forme au quotidien

*Exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien*

## Descriptif



12 séances de 1h

- Favoriser un mode de vie actif
- Améliorer les qualités physiques nécessaires au maintien de l'autonomie fonctionnelle
- Apporter les connaissances théoriques sur les points clés d'une bonne pratique pour prendre en charge sa santé
- Motiver et convaincre les seniors de l'importance de la pratique physique afin de conduire à un engagement durable dans l'activité

## Organisation :

- Deux séances individuelles :
  - une séance "diagnostic" en amont du module permettant d'évaluer les aptitudes des participants,
  - une séance "évaluation finale" qui vise à évaluer les progrès des participants.
- Deux séances collectives d'1h30 (2 séances par semaine) d'activités physiques adaptées centrées sur l'équilibre
- Un programme de 30 minutes à réaliser à domicile en autonomie (1 séance par semaine)

Organisme :

FAPA Séniors 21

Référent secteur :

Pauline BUATOIS

Site :

fapaseniors21.fr



# En mouvement



**Dates :** Lancement mardi 19 mars à 9h30

**Lieu :** AUXONNE (Hall salle évènementielle)

**Inscription :** Gratuite et obligatoire

**Contact :** 03.80.30.07.81

**Mail :** [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)



*Animation tout public*



# L'équilibre, où en êtes-vous ?

*Exercices physiques pour garder l'équilibre*

**Descriptif**



12 séances de 1h

- **R**éveiller, stimuler la fonction d'équilibration, développer la confiance en soi
- **A**pprendre à se relever du sol et diminuer l'impact psychologique de la chute : la dédramatiser
- **A**méliorer l'équilibre statique et dynamique et la perception subjective de l'équilibre
- **E**ncourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière
- **S**ensibiliser à l'aménagement de son intérieur pour limiter le risque de chute

## Organisation

- **U**ne première séance de "diagnostic individuel" pour adapter les exercices à chaque participant
- **10** séances collectives d'activités physiques adaptées centrées sur l'équilibre
- **U**ne dernière séance d'évaluation individuelle permettant de valoriser les progrès des participants
- **A** chaque séance, l'animateur transmet des exercices à réaliser seul à domicile et des conseils pour aménager son logement et adopter des comportements favorables à la santé.

**Organisme :**

FAPA Séniors 21

**Référent secteur :**

Pauline BUATOIS

**Site :**

fapaseniors21.fr



# En mouvement



**Dates :** Début jeudi 25 janvier 2024 à 14h30

**Lieu :** MIREBEAU-SUR-BEZE

**Inscription :** Gratuite et obligatoire

**Contact :** 03.80.30.07.81

**Mail :** [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)



*Animation tout public*



# Activité Physique Adaptée

## Descriptif

- **L**a Gym Prévention santé rassemble les personnes valides ou en fauteuil pour découvrir des exercices qui permettent de préserver l'autonomie le plus longtemps possible.
- **D**e la tête aux pieds, tous les membres sont mis à contribution dans un travail adapté à chaque personne. Les séances sont conçues autour d'un thème, en créant un lien social à l'intérieur du groupe et avec le professionnel de Siel Bleu.
- **L'**animateur est attentif à varier les explications et les différents types d'activités physiques, tout en rendant les séances ludiques et attrayantes autour d'un panel d'exercices et de jeux collectifs.
- **P**articipation de 15 euros par trimestre.

**Organisme :** Association Siel Bleu

**Référent secteur :** Référent Secteur : Jin-Ann MAJRI

**Site :** <https://www.sielbleu.org/>



# En mouvement



**Dates :** Tous les lundis 10H30-11H30

**Lieu :** MONTIGNY-MORNAIS VILLENEUVE  
SUR Vingeanne Salle communale

**Inscription :** Obligatoire

**Contact :** 06. 69. 42. 81. 97

**Mail :** [jinann.majri@sielbleu.org](mailto:jinann.majri@sielbleu.org)



*Animation tout public*



# Animation par le jeu

## Descriptif

- Stimuler la mémoire, l'attention ; mettre en place des stratégies.
- Prendre du plaisir.
- Favoriser le lien social et les interactions entre les participants.

## Organisation

- 6 séances :
  - 26 janvier
  - 23 février
  - 22 mars
  - 26 avril
  - 24 mai
  - 28 juin
- Animation par une personne d'expérience
- Jeux variés favorisant l'interaction entre les participants
- Une évaluation est réalisée en fin d'atelier pour adapter l'animation suivante selon les demandes des participants

Organisme : CLUC

Référent secteur : Cécile PERES

Site : [www.lecentreludique.com](http://www.lecentreludique.com)



# Gym cerveau



**Dates :** 4<sup>ème</sup> Vendredi du mois de janvier à juin 2024  
14H00 – 16H00

**Lieu :** BELLENEUVE  
(Espace culturel Rue de la Charme aux Loups)

**Inscription :** Obligatoire – 10 euros

**Contact :** Mairie de Belleneuve 0380319324

**Mail :** [mairiebelleneuve@wanadoo.fr](mailto:mairiebelleneuve@wanadoo.fr)



# Séniors 2.0 @ vos tablettes

*Pour garder du lien grâce à sa tablette*

## Descriptif

- Comprendre le fonctionnement général d'une tablette ;
- **B**ien se repérer sur internet en toute sécurité ;
- **S**avoir gérer un outil numérique connecté ;
- **S**avoir utiliser des réseaux sociaux (mail, Visio...) pour garder du lien avec son réseau social ;
- **P**rendre connaissance des dérives addictives.

## Organisation :

- Séance **1** : A vos tablettes ! (8 mars 2024)
- Séance **2** : Se connecter à Internet (15 mars 2024)
- Séance **3** : Personnaliser et utiliser (22 mars 2024)
- Séance **4** : Naviguer sans se noyer (29 mars 2024)
- Séance **5** : Garder du lien avec la boîte mail (5 avril 2024)
- Séance **6** : Gérer ses données (12 avril 2024)
- Séance **7** : Allons plus loin (3 mai 2024)
- Séance **8** : Le numérique à distance (1h) (17 mai 2024)
- Séance **9** : Restez Branché(e) ! (24 mai 2024)
- Séance **Bilan** (1 mois après) (21 juin 2024)

**Organisme :** FAPA Séniors 21

**Référent secteur :** Pauline BUATOIS

**Site :** [fapaseniors21.fr](http://fapaseniors21.fr)



# Informatique Sans stress



**Dates : Vendredi 8 Mars au 21 juin 2024 9h30/11h30**

**Lieu : BELLENEUVE**  
(Espace Culturel-Rue de la Charme aux Loups)

**Inscription : Gratuite et obligatoire**

**Contact : 03.80.30.07.81**

**Mail : [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)**



*Animation tout public*



# Vitalité

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

## Descriptif

- **A**méliorer sa qualité de vie et préserver son capital santé
- **P**rendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité
- **I**nitier un parcours de prévention global au sein des ateliers **Bons Jours**

## Organisation :

- **“Mon âge face aux idées reçues”** : comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie 24 janvier
- **“Ma santé : agir quand il est temps”** : les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible (dépistages, bilans, vaccins, traitements...) 31 janvier
- **“Nutrition, la bonne attitude”** : adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé 7 février
- **“L'équilibre en bougeant”** : comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique 14 février
- **“Bien dans sa tête”** : identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire... 6 mars
- **Au choix** : des exercices physiques ludiques et accessibles 13mars
- **Bilan** 10 avril

**Organisme :** FAPA séniors 21

**Référent secteur :** Pauline BUATOIS

**Site :** [fapaseniors21.fr](http://fapaseniors21.fr)



# Bienvenue à la retraite



**Dates :** Mercredis 24 Janvier au 10 Avril  
14H00 16H30

**Lieu :** LES MAILLYS, salle de réunion rue du  
bout de la ville – salle des fêtes

**Inscription :** Gratuite

**Contact :** 03.80.30.07.81

**Mail :** [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)



*Animation tout public*



# En voiture, je me rassure

*Conseils et astuces pour rouler en toute confiance*

## Descriptif



4 séances de 2h00

- **C**onforter les pratiques de conduite et maintenir une vie sociale active le plus longtemps possible.
- **A**ppréhender les bons comportements au volant et la gestion des situations de stress.
- **S**ensibiliser aux dangers de la route compte tenu des changements liés à l'âge et de l'évolution des infrastructures.

## Organisation :

- **Séance 1** : Les clés d'une conduite efficace au volant  
24 janvier 9H15 – 11H45
- **Séance 2** : Agir et réagir efficacement au volant  
31 janvier 9H30- 11H30
- **Séance 3** : Savoir gérer les situations de stress au volant  
07 février 9H30- 11H30
- **Séance 4** : Être au top du code de la route !  
14 février 9H30- 11H30

**Organisme :** FAPA Séniors 21

**Référent secteur :** Pauline BUATOIS

**Site :** [fapaseniors21.fr](http://fapaseniors21.fr)



# Sécurité Secudom



**Dates : mercredi 24 janvier au 14 février 2024  
9H15 – 11H45**

**Lieu : PERRIGNY SUR L'OGNON**

**Inscription : Gratuite et obligatoire**

**Contact : 03.80.30.07.81**

**Mail : [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)**



*Animation tout public*



# Bistrot Musical

## Descriptif

Chaque mois, l'équipe Auxonnaise de France Alzheimer Côte d'Or vous invite à chanter.

Avec les musiciens de l'association « Ici et Ailleurs », partagez un temps musical d'échanges, de joie et de souvenirs liés aux chansons.

Le Bistrot Musical est tout public et il est suivi d'un temps convivial à l'issue.

L'occasion de se rencontrer et de créer du lien !

Gratuit

**Organisme :** France Alzheimer Côte d'Or

**Référent secteur :** Anne-Marie LETOUBLON

**Site :** <https://www.francealzheimer.org/cotedor>



# Bulles d'air Répit



**Dates : mensuellement de 14h30 à 16h30**

**Lieu : AUXONNE**

**Salle des halles - rue des halles**

**Inscription : 06. 21. 47. 03. 41**

**Contact : Anne-Marie LETOUBLON**

**Mail : francealzheimer21@gmail.com**

*Animation tout public*



# Soutien et accompagnement (Alzheimer et maladies apparentées)

## Descriptif

**France Alzheimer** offre aux aidants familiaux, aux personnes malades et à toutes les personnes concernées par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées un ou des temps d'accueil, d'écoute et de soutien lors des permanences téléphoniques et de rencontres.

Une Équipe de Bénévoles formés et soutenus par Soline Pocheron, Travailleur Social, vous accompagne et vous guide dans vos démarches.

L'objectif essentiel est d'être à votre écoute et de vous accompagner dans la continuité selon l'évolution de la maladie.

**Organisme :** France Alzheimer Côte d'Or

**Référent secteur :** Anne-Marie LETOUBLON

**Site :** <https://www.francealzheimer.org/cotedor>



# Bulles d'air Répit



**Dates :** mensuellement de 14h30 à 16h30

**Lieu :** AUXONNE

Salle des halles - rue des halles

**Inscription :** 06.21.47.03.41

**Contact :** Anne-Marie LETOUBLON

**Mail :** [francealzheimer21@gmail.com](mailto:francealzheimer21@gmail.com)

*Animation tout public*

# Soutien et accompagnement (Alzheimer et maladies apparentées)

## Descriptif

**France Alzheimer** offre aux aidants familiaux, aux personnes malades et à toutes les personnes concernées par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées un ou des temps d'accueil, d'écoute et de soutien lors des permanences téléphoniques et de rencontres.

Une Équipe de Bénévoles formés et soutenus par Soline Pocheron, Travailleur Social, vous accompagne et vous guide dans vos démarches.

L'objectif essentiel est d'être à votre écoute et de vous accompagner dans la continuité selon l'évolution de la maladie.

**Organisme :** France Alzheimer Côte d'O

**Référent secteur :** Anne-Marie LETOUBLON

**Site :** <https://www.francealzheimer.org/cotedor>



# Bulles d'air Répit



**Dates : toute l'année**

**Lieu : contact téléphonique, visite à domicile**

**Inscription : 03.80.45.39.44**

**Contact : Anne-Marie LETOUBLON**

**Mail : francealzheimers21@gmail.com**

# Soutien psychologique

## (Alzheimer et maladies apparentées)

### Descriptif

Souvent demandés par des familles dans des situations complexes, les entretiens psychologiques individuels offrent un soutien pour faire face à la maladie de son proche ou à sa propre maladie, traverser des épisodes difficiles et accompagner les décisions importantes.

Réalisés par un psychologue professionnel, ils sont essentiellement basés sur l'écoute et permettent de mieux comprendre les attitudes, réactions et émotions que l'on peut ressentir face à la maladie.

**France Alzheimer** Côte d'Or propose 3 entretiens gratuits par an et par adhérent.

**Organisme :**

France Alzheimer Côte d'Or

**Référent secteur :**

Anne-Marie LETOUBLON

**Site :**

<https://www.francealzheimer.org/cotedor>



# Bulles d'air Répit



**Dates : toute l'année**

**Lieu : RDV PAR TELEPHONE OU EN PRESENTIEL**

**Inscription : 03.80.45.39.44**

**Contact : Anne-Marie LETOUBLON**

**Mail : [francealzheimer21@gmail.com](mailto:francealzheimer21@gmail.com)**

*Animation Alzheimer*

# Yoga adapté Binôme Aidant/Aidé

## Descriptif

Atelier de Yoga adapté en collectif, destiné aux binômes aidant/aidé, dont l'aidé a une maladie neuro évolutive.

Séance d'une heure, suivi d'un temps d'échange autour d'une collation.

Inscription gratuite au 03 80 70 29 29

Lieu des séances : 15/17 avenue Jean BERTIN à DIJON

Organisme :

VYV3 Bourgogne

Référent secteur :

Tatiana BERTRAND



# Bulles d'air Répit



**Dates : 1er et 3ème jeudi de chaque mois**

**Lieu : 15 avenue jean BERTIN à DIJON**

**Inscription : Gratuite et obligatoire**

**Contact : 03 80 70 29 29**

**Mail : [pfr@vyv3.fr](mailto:pfr@vyv3.fr)**

**Plateforme  
de Répit**

DIJON METROPOLE ET SUD 21

GRUPE **vyv**

*Animation aidant-aidé*



# Soutien psychologique

## Descriptif

Séance de soutien psychologique pour l'aidant ou pour l'aidé atteint d'une maladie neuro évolutive.

Séances d'une heure, financées par l'ARS, afin d'aborder le thème de la maladie et/ou de l'aidance.

Validation après évaluation à domicile gratuite au  
03 80 70 29 29

Organisme :

VYV3 Bourgogne

Référent secteur :

Tatiana BERTRAND



# Bulles d'air Répit



**Dates : sur rendez-vous**

**Lieu : AU DOMICILE DE L'AIDE**

**Inscription : Gratuite et obligatoire**

**Contact : 03. 80. 70. 29. 29**

**Mail : pfr@vyv3.fr**

*Animation aidant-aidé*

**Plateforme  
de Répit**

DIJON METROPOLE ET SUD 21

GRUPE **vyv**

# Accueil de jour

## Descriptif

**J**ournée en accueil dans un cadre bienveillant, afin de stimuler les fonctions cognitives des personnes atteintes de maladies neuro évolutives.

Cet accueil permet par ailleurs de favoriser le lien social.

**Lieu** : 2 rue des petites casernes à Auxonne

**Journées d'accueil** : lundis et mardis et jeudis  
de 10h30 à 16h30,  
prise en charge financière partielle, possible.

**Validation** après évaluation à domicile gratuite au  
03 80 70 29 29

### Organisme

Plateforme de répit de Dijon Métropole et  
Sud 21 Vv3 Bourgogne

### Référent secteur :

Elodie BONNOT



# Bulles d'air Répit



**Dates : lundi+ mardi+ et jeudi 10h30 à 16h30**

**Lieu : AUXONNE - 2 rue des petites casernes**

**Inscription : Gratuite et obligatoire**

**Contact : 03 80 73 92 31**

**Mail : [adj.secretariat@vyv3.fr](mailto:adj.secretariat@vyv3.fr)**

**Plateforme  
de Répit**

DIJON METROPOLE ET SUD 21

GRUPE **vyv**

*Animation aidant-aidé*

# Suppléance à Domicile

## Descriptif

Un temps d'activité à domicile à destination de l'aidé atteint d'une maladie neuro évolutive et/ou en situation de handicap.

Le tout pour passer un bon moment et permettre à l'aidant de souffler et se ressourcer.

Présence financée par l'ARS d'une durée de 1 à 3 heures

Validation après évaluation à domicile gratuite au  
03 80 70 29 29

Organisme :

VYV3 Bourgogne

Référent secteur :

Tatiana BERTRAND



# Bulles d'air Répit



**Dates : sur rendez-vous**

**Lieu : AU DOMICILE DE L'AIDE**

**Contact : 03. 80. 70. 29. 29**

**Mail : pfr@vyv3.fr**

**Plateforme  
de Répit**

DIJON METROPOLE ET SUD 21

GRUPE **vyv**

*Animation aidant-aidé*

# Lien social

## Descriptif

L'association propose de maintenir le lien social des personnes âgées et/ou en situation de handicap à travers des activités de loisir : visites gustatives, balade, lecture, jeux ...

Accompagnements individuels dans des lieux culturels : cinéma, théâtre, musée...

Des professionnels du secteur sanitaire et social vous accompagnent dans votre projet afin de rompre la solitude.

Ils feront preuve d'adaptabilité et seront à votre écoute pour correspondre au mieux à vos besoins et vos attentes.

Voir les tarifs sur le site internet.

**Organisme :** Fil-Ô-Mène 2

**Référent secteur :** ANDRE Nadine et RYARD Anne

**Site :** <https://fil-o-mene.pagesperso-orange.fr/filomene2.htm>



# Bulles d'air Répit



**Dates : toute l'année**

**Lieu : DEPUIS VOTRE DOMICILE**

**Inscription : THOMAS Marie-Laure**

**Contact : 07 67 05 27 36**

**Mail : asso@filomene2.net**

*Animations tout public et/ou en  
situation de handicap*





# Les ateliers



En présentiel



En distanciel

## Mieux vivre chez soi : 3 séances de 2h

Repères et conseils pour adapter son logement à ses besoins



## En voiture, je me rassure : 4 séances de 2h

Conforter sa pratique de conduite et maintenir sa vie sociale



## La nutrition, où en êtes-vous ? : 9 séances de 2h

Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger



## Bon'us tonus : 7 séances de 2h

Astuces pour prendre soin de votre santé



## Fête du lien: 4 séances de 2h

Donner de l'élan à vos relations!



Organisme :

Lieu : Val de

Mise en place :

Contact :

Mail :

Site : [fapaseniors21.fr](http://fapaseniors21.fr)

# bons jours



**L'équilibre, où en êtes-vous ? : 12 séances de 1h**

Exercices physiques pour garder l'équilibre



**Le sommeil, où en êtes-vous ? : 8 séances de 2h**

Repères et conseils pour un meilleur sommeil



**Force et forme au quotidien : 12 séances de 1h30**

Exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien



**Peps Eurêka : 10 séances de 2h30**

Astuces et exercices pour entretenir sa mémoire



**Vitalité : 6 séances de 2h30**

Partage d'expériences pour prendre soin de soi



**Questions de sens : 7 séances de 2h**

Conseils pour préserver ses cinq sens

**FAPA Séniors 21**

**Saône –Vingeanne**

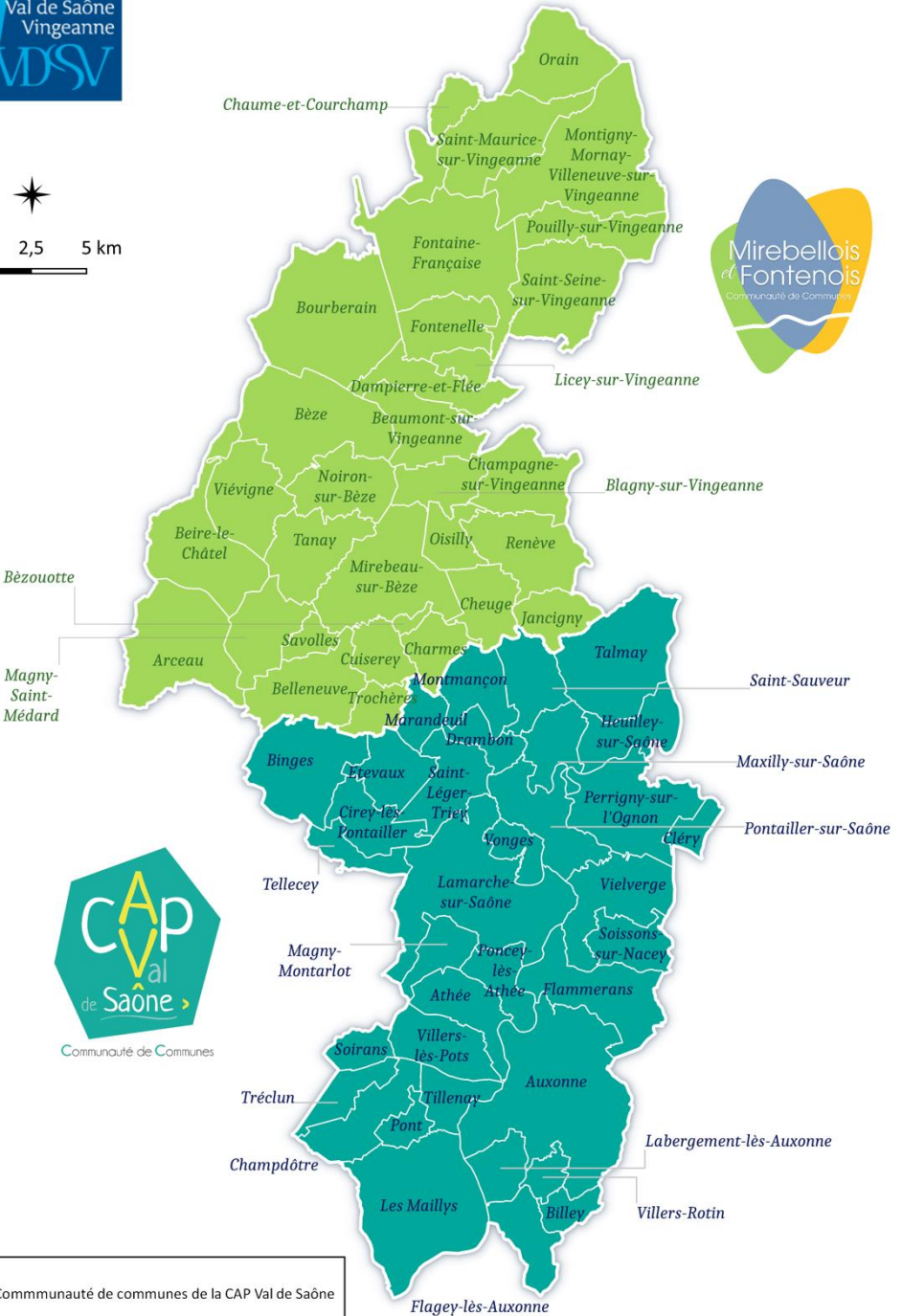
**Selon la demande des séniors**

**03.80.30.07.81**

**contact@fapaseniors21.fr**



0 2,5 5 km



■ Communauté de communes de la CAP Val de Saône  
■ Communauté de communes Mirebellois et Fontenois

**Ce recueil d'activités est semestriel.**

**Vous retrouverez les prochains semestres sur  
le site du PETR : [www.vdsv.fr](http://www.vdsv.fr)**

Crédits photos et illustrations :

©Freepik : Wayhomestudio (couverture), Teksomolika,  
Prostooleh, Drazen Zigic, Master1305, Karlyukav,  
Lookstudio

Création graphique et mise en page :

Aurélie GABERT - [www.crearel.com](http://www.crearel.com)

crearel



<https://www.vdsv.fr/e-sante>  
 Le portail santé du PETR Val de Saône Vingeanne.

**Documents ressources en santé**

- Activ' séniors sur le territoire
- PETR VDSV est territoire PNNS : Programme National Nutrition Santé
- Contrat local de santé pour le territoire
- Fil de Faire .....



**PETR - POLE D'ÉQUILIBRE  
 TERRITORIAL ET RURAL -  
 VAL DE SAONE VINGEANNE**  
 11 Rue de la Gare  
 21270 PONTAILLER SUR SAONE  
 Tél 03 80 47 46 02

<https://www/www.vdsv.fr>

