Atelier	COMMUNE + N° atelier	Structure (adresse complète)	Présentation	Séances1	Horaire des séances	Fin envisagée module	Séances bilans
BUT	**SAULIEU**	Centre Social 5 rue Tour des Fossés 21210 SAULIEU	Vendredi 08 mars 2024	Vendredi 08 mars 2024	9h30 - 11h30	Vendredi 03 mai 2024	Vendredi 31 mai 2024
FFQ	**SOUSSEY-SUR-BRIONNE**	**Salle à coté de la Mairie 1 Grande Rue 21350 Soussey-Sur-Brionne**	Mardi 12 mars 2024	Vendredi 22 mars 2024	mardi 14h30-16h00 vendredi 09h30 - 11h30	Mardi 21 mai 2024	Mardi 21 juin 2024
NUT	**VITTEAUX**	Salle Basse de la Maire 23 Rue de l'Hotel de ville 21350 Vitteaux	Vendredi 15 mars	Vendredi 15 mars	9h30 - 11h30	Vendredi 31 mai	Vendredi 28 juin
NUT	**SEMUR-EN-AUXOIS**	Centre Social - 1 Avenue Pasteur 21140 SEMUR-EN-AUXOIS	Vendredi 26 janvier 2024	Vendredi 26 janvier 2024	9h30 - 11h30	Vendredi 05 avril 2024	Vendredi 03 mai 2024
PEPS	**EPOISSES**	Espace de rencontres et de Loisirs 2 rue de la Gare 21460 EPOISSES	Mardi 02 avril 2024	Mardi 30 avril 2024	9h30 - 12h00	Mardi 02 juillet 2024	Mardi 03 septembre 2024

- **BUT** : Bonus Tonus ***(7 séances de 2h)*** – Parler de sa santé personnelle (médicaments, médecines alternatives et complémentaires, naturopathie…) et de la santé de sa maison, avec plusieurs professionnels de santé (pharmacien, naturopathe, réflexologue, conseiller médical en environnement intérieur).
- **FFQ** : Force et Forme au Quotidien ***(12 séances d'1h30 + 1 séance de présentation + 2 entretiens individuels)*** – activité physique + marche en extérieur + assouplissement, étirement, renforcement musculaire.
- **NUT** : Nutrition ***(9 séances de 2h)*** – Animé par une diététicienne/nutritionniste – Apprendre comment varier son alimentation, mettre à jour ses connaissances sur les étiquettes des produits alimentaires, les organes digestifs et l'hygiène bucco-dentaire, savoir comment élargir sa gamme alimentaire, connaître quelles sont les recommandations en termes d'activité physique, mais également de voir comment prévenir les pathologies les plus courantes…
- **PEPS EUREKA** : Mémoire – ***(10 séances de 2h30 + 1 séance de présentation + 1 entretien individuel avec une neuropsychologue)*** – Dédramatiser les trous de mémoire, apprendre les différentes stratégies de mémorisation, les différents types de mémoires, astuces pour le quotidien.

➔ Pour tous renseignements complémentaires merci de téléphoner à la **FAPA Seniors 21** au : **03.80.30.07.81.**

➔ Chaque atelier est collectif, gratuit et sur inscriptions auprès de la **FAPA Seniors 21** au : **03.80.30.07.81.**