

## Atelier « Vitalité »

### SAINT DESERT – 1<sup>er</sup> Semestre 2023

**Coordonnateur des Ateliers Bons Jours** : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, Sarah

DURAND : 03.85.42.07.98. [lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr](mailto:lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr)

**Garant** : MSA BOURGOGNE, Alice CARBONNELLE (ASEPT) 07.88.33.58.23

**Animatrice** : Alice CARBONNELLE

**Lieu** : Salle des Barigas 71390 SAINT DESERT

Séances	Dates	Intervenants
<b>Séance 0 : Faire connaissance et présenter le programme des séances</b>	<b>Vendredi 7 avril 2023</b> De 10h00 à 11h30	Coordonnateur
<b>Séance 1 : « Mon âge face aux idées reçues »</b> Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.	<b>Vendredi 28 avril 2023</b> De 9h00 à 11h30	Animateur
<b>Séance 2 : « Ma santé : agir quand il est temps »</b> Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...	<b>Vendredi 5 mai 2023</b> De 9h00 à 11h30	
<b>Séance 3 : « Nutrition, la bonne attitude »</b> Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.	<b>Vendredi 12 mai 2023</b> De 9h00 à 11h30	
<b>Séance 4 : « L'équilibre en bougeant »</b> Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.	<b>Vendredi 26 mai 2023</b> De 9h00 à 11h30	
<b>Séance 5 : « Bien dans sa tête »</b> Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...	<b>Vendredi 2 juin 2023</b> De 9h00 à 11h30	
<b>Séance 6 :</b> <b>« Un chez moi adapté, un chez moi adopté »</b> Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr. <b>ou</b> <b>« À vos marques, prêt, partez »</b> Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous. <b>ou</b> <b>« Vitalité et éclats pour soi ! »</b>	<b>Vendredi 9 juin 2023</b> De 9h00 à 11h30	
<b>Séance 7 : Bilan et temps convivial</b>	<b>A définir</b>	Coordonnateur