

Coordonnateur des Ateliers Bons Jours : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté,
03.81.25.17.60 ; lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr

Garant : ASEPT FC/B

Animateur : ASEPT

Lieu : Petit Salon – Place Ambroise Croizat – 25230 Seloncourt

Séances	Dates	Intervenants	
Séance 0 : Faire connaissance et présenter le programme des séances	Lundi 8 novembre De 9h00 à 11h00	Coordonnateur Animateur	
Séance 1 : « Mon âge face aux idées reçues » Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.	Lundi 15 novembre De 9h00 à 11h30		
Séance 2 : « Ma santé : agir quand il est temps » Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...	Lundi 22 novembre De 9h00 à 11h30		
Séance 3 : « Nutrition, la bonne attitude » Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.	Lundi 29 novembre De 9h00 à 11h30		
Séance 4 : « L'équilibre en bougeant » Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.	Lundi 6 décembre De 9h00 à 11h30		Animateur
Séance 5 : « Bien dans sa tête » Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...	Lundi 13 décembre De 9h00 à 11h30		
Séance 6 : « Un chez moi adapté, un chez moi adopté » Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr. ou « À vos marques, prêt, partez » Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous. ou « Vitalité et éclats pour soi ! » Bien se connaître pour développer l'estime de soi, développer un regard positif sur soi.	Lundi 20 décembre De 9h00 à 11h30		