



Bien vieillir depuis chez vous

Les rendez-vous à venir



Format
digital

à partir de
60 ans

GRATUIT

AGENDA

Les mardis à partir du 12 janvier 2021 de 10h à 11h30 - (4 séances de 1h30)

Prendre soin de soi autrement

Sensibiliser les participants à une bonne hygiène de vie à travers la naturopathie, l'aromathérapie, la réflexologie

Intervenants : Naturopathe, réflexologue, chargée de projets de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

Les vendredis à partir du 15 janvier 2020 de 10h à 11h30 (2 séances de 1h)

J'ai ma santé à cœur

Faire un point sur les facteurs de risques des maladies cardio-vasculaires

Intervenants : chargée de projets de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, professionnel APA

Les mardis à partir du 2 février 2021 de 13h30 à 15h (4 séances de 1h30)

De la vie quand on vieillit

Aborder le vieillissement de manière positive et comprendre l'impact de la prévention sur la santé

Intervenants : Neuropsychologue, chargée de projets de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

Les vendredis à partir du 26 février 2021 de 10h30 à 12h (hors vacances scolaires) - (4 séances de 1h30)

La santé, c'est le pied

Découvrir le pied et la cheville, leurs rôles et leurs pathologies et obtenir des conseils en réflexologie plantaire

Intervenants : Podologue, réflexologue, chargée de projets de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

...A partir de février...

Bouger mémoriser

Stimuler sa mémoire à travers la pratique d'activité physique, en groupe, depuis son domicile et agir sur le stress à travers la pratique de la sophrologie.

Intervenants : Professionnel APA, sophrologue

Les ateliers sont gratuits, et proposés en format digital (directement via une adresse mail) ou par téléphone. Nous nous adaptons à la situation des participants. Nous proposons également d'autres dates pour ces ateliers donc n'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

Nombre
de places
limité

Inscriptions et renseignements auprès de Elodie GUERITTOT
elodie.guerittot@bfc.mutualite.fr – 07 86 49 93 09

