

*Vous avez au moins 60 ans ?
Vous habitez en Bourgogne ?
Vous souhaitez prendre soin de vous ?*

**Pour vous inscrire à un atelier ou à une réunion d'information,
contactez-nous selon votre département :**



CÔTE-D'OR

FAPA Seniors 21

1 av. Jean Bertin
21000 Dijon
Tél. 03 80 30 07 81
contact@fapaseniors21.fr



Fédération des
Centres Sociaux
de la Nièvre

NIÈVRE

**Fédération des
Centres Sociaux
de la Nièvre**

2 bd Jacques Duclos
58000 Nevers
Tél. 03 86 61 58 30
federation-centres-
sociaux-nievre@orange.fr



BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

SAÔNE-ET-LOIRE

**Mutualité Française
Bourgogne-Franche-
Comté
Antenne
Saône-et-Loire**

24 av. Jean Jaurès
71100 Chalon-sur-Saône
Tél. 03 85 42 07 98
santeseniors71
@bfc.mutualite.fr

YONNE

**Mutualité Française
Bourgogne-Franche-
Comté
Antenne Yonne**

11 rue Dampierre
89000 Auxerre
Tél. 03 86 72 11 88
santeseniors89
@bfc.mutualite.fr

ou rendez-vous sur

www.sante-seniors-bourgogne.fr



Action financée avec le soutien
de l'Agence Régionale de Santé
Bourgogne-Franche-Comté

**Prévention Santé
Seniors Bourgogne**

**Votre programme
forme & santé !**

7

**ateliers de
prévention**

- PEPS EURÊKA
- ÉQUILIBRE
- NUTRITION
- BON'US TONUS
- SOMMEIL
- ATELIERS DU BIEN VIEILLIR
- FORCE & FORME AU QUOTIDIEN

**PRÉSERVER
SA SANTÉ**

**APPROFONDIR SES
CONNAISSANCES**

**GARDER CONFIANCE
EN SOI**

**FAIRE DE
NOUVELLES
RENCONTRES**

**Prévention
Santé
Seniors
Bourgogne**

www.sante-seniors-bourgogne.fr