

✓ Des séances collectives adaptées à votre vie

✓ Des contenus expertisés,
des interventions de professionnels de santé
et d'animateurs formés

PEPS Eurêka

10 séances



Pour donner du pep's
à ses neurones et à sa vie

- Comprendre et agir sur le cerveau et la mémoire

✓ Exercices et stratégies en lien avec la vie quotidienne

L'équilibre, où en êtes-vous ?

10 séances



Prévenir les chutes et se relever
en toute confiance

- Diminuer l'impact psychologique de la chute
- Stimuler et maintenir vos fonctions d'équilibration

✓ Exercices de stimulation de l'équilibre
Travail du relevé du sol

La nutrition où en êtes-vous ?

9 séances



Bien s'informer pour faire
les bons choix nutritionnels

- Analyser ses apports et dépenses afin d'adapter son alimentation et son activité physique à ses besoins
- Acquérir des connaissances sur l'équilibre nutritionnel

✓ Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger

Le sommeil où en êtes-vous ?

8 séances



Bien dormir,
bien vieillir,
bien vivre

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences

✓ Repères et conseils pour un meilleur sommeil

Les Ateliers du Bien Vieillir

7 séances



Les recettes pour bien vieillir

- Obtenir les clés pour une retraite plus sereine
- Agir sur votre capital santé et votre qualité de vie

✓ Atelier généraliste explorant 7 thèmes de la vie quotidienne

Bon'us tonus

8 séances



Les bons usages pour
une santé revisitée

- Comprendre votre ordonnance et gérer votre prise de médicaments
- Se soigner autrement : repères sur les médecines alternatives et clés pour améliorer la qualité de l'air intérieur de votre maison

✓ Astuces pour organiser sa pharmacie familiale
Conception d'un produit d'entretien multi-usages

Force et forme au quotidien

12 séances



Réveillez le popeye
qui est en vous

- Maintenir ou développer en douceur votre endurance, votre force et votre souplesse

✓ Mesures de vos capacités physiques "avant/après" l'atelier
Exercices adaptés et variés

Ateliers
proposés par :

Carsat
Bourgogne-
Franche-Comté

ma
santé
famille
retraite
services
L'essentiel plus encore

MUTUALITÉ
FRANÇAISE
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ