

Ateliers prévention retraite UFCV *Séniors*

100% GRATUIT
Ateliers à la carte



Mairie - Salle du Conseil

29 10h-12h

Décembre

Estime de Soi
et Bien-être

Partie 1

Un atelier collectif animé par **Myriam GALLAND**, sophrologue et coach de vie, pour découvrir des ressources de bien-être, de relaxation, gestion du stress et d'estime de soi.

12 10h-12h

Janvier

Atelier sécurité
routière

Atelier collectif organisé par l'**Association Franc-Comtoise d'éducation routière**, ayant pour but de mettre à jour ses connaissances sur le code de la route, la sécurité routière, les giratoires, les ronds-points et les nouvelles réglementations.

26 10h-12h

Janvier

Atelier préserver
sa santé mentale

Séance collective animé par une étudiante en psychologie autour de la thématique: prendre soin de soi : écouter son mental, prévenir la dépression

9 10h-12h

Fevrier

Estime de Soi
et Bien-être

Partie 2

Un atelier collectif animé par **Myriam GALLAND**, sophrologue et coach de vie, pour découvrir des ressources de bien-être, de relaxation, gestion du stress et d'estime de soi.

16 10h-12h

Février

Atelier nutrition
Partie 1, théorie

Un atelier collectif dirigé par **Audrey Brochot**, diététicienne et nutritionniste où seront proposés des moments d'échange sur les bonnes pratiques ainsi qu'une séance de cuisine équilibrée.

23 10h-12h

Février

Atelier nutrition
Partie 2, tous en cuisine !

Un atelier collectif dirigé par **Audrey Brochot**, diététicienne et nutritionniste où seront proposés des moments d'échange sur les bonnes pratiques ainsi qu'une séance de cuisine équilibrée.

9 Sur RDV
uniquement
10h-17h

Mars

Tests auditifs
et visuels

Une équipe de professionnels d'**Optical Center** effectue des dépistages auditifs et visuels dans un camion entièrement équipé.

→ **PARKING MAIRIE**

16 10h-12h

Mars

Atelier mémoire

Séance collective :
comprendre le fonctionnement de la mémoire et découvrir des astuces simples pour la préserver.

Au programme:
conseils, jeux et exercices pour garder l'esprit vif dans une ambiance conviviale.

Renseignements et Inscriptions
Mission Seniors UFCV Bourgogne Franche-Comté

☎ 07 83 61 05 54

✉ Animation-Seniors.bfc@ufcv.fr



UFCV

