

# Ateliers prévention retraite UFCV

100% GRATUIT



Maison Pour Tous  
2, Grande Rue  
VELESMES-ESSARTS

**25**

10h-12h

**Septembre**

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

**2**

10h-12h

**Octobre**

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

**Octobre**

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.

**6**

10h-17h

**Novembre**

Tests auditifs  
et visuels

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

→ Prenez RDV pour réserver  
votre créneau individuel

10h-12h

**20**

10h-12h

**Novembre**

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.

**4**

**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.

**8**

10h-12h

**Janvier**

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.

**22**

10h-12h

**Janvier**

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



**kalivi**  
Pour bien vieillir  
en Bourgogne-Franche-Comté



**UFCV**

