

POUR CEUX QUI VEULENT ÉVITER LE COUP DE VIEUX !

➤ Pour vivre une retraite sereine et épanouie, l'association FAPA Seniors 21 vous propose des ateliers de prévention partout en Côte d'Or.

20€ PAR ATELIER

POUR LES PLUS DE 60 ANS

LES ATELIERS

- ESTIME DE SOI
- NUTRITION
- MÉMOIRE
- ÉQUILIBRE
- SOMMEIL
- FORME & SANTÉ

NOUVEAUTÉS 2019

- SENIORS 2.0 @ VOS TABLETTES !
- SUPER RETRAITÉS : COMMENT TOUT CONCILIER ?

Intéressé(e) ? Contactez-nous :

- ☎ 03.80.30.07.81
- ✉ contact@fapaseniors21.fr
- 🌐 www.fapaseniors21.fr

fapa Seniors 21

LA PRÉVENTION POUR VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS

CRÉATION: RICHARD COMPAIN - SREIN 800 027 796 - APE 8113Z

La FAPA Seniors 21 est une association Loi 1901 qui propose plusieurs actions de prévention, utiles pour profiter d'une retraite sereine :

Elle assure la coordination en Côte-d'Or, d'un programme de prévention santé pour les personnes de plus de 60 ans autonomes à domicile :

« **Les Ateliers Bons Jours, vivez intensément votre retraite** »,

Ce programme permet de lutter contre le mauvais vieillissement et préserver son autonomie dans un cadre convivial et d'échanges entre les participants.

Il est constitué de 7 ateliers avec les thématiques suivantes : nutrition, sommeil, mémoire, équilibre, activité physique et santé et celle de la maison

La FAPA développe également 3 ateliers collectifs pour échanger en groupe sur des problématiques communes :

« **Estime de soi : cultiver un regard sur soi positif** », pour permettre aux personnes de porter un regard positif sur elle-même, d'appréhender la vie plus sereinement, de nourrir des projets, d'aller à la rencontre des autres,

« **Seniors 2.0 @ vos tablettes** », pour comprendre le fonctionnement d'une tablette numérique, bien se repérer sur internet en toute sécurité et savoir utiliser les réseaux sociaux pour garder du lien.

« **Super retraités, comment tout concilier** », Pour réfléchir sur son rôle familial (parents, grands-parents, aidants), trouver l'équilibre entre plaisir et obligation, garder du temps pour soi sans culpabiliser.