

**Coordonnateur des Ateliers Bons Jours :** Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté,  
03.81.25.17.60 ; [lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr](mailto:lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr)

**Garant :** ASEPT FC/B

**Animateur :** ASEPT

**Lieu :** Petit Salon – Place Ambroise Croizat – 25230 Seloncourt

Séances	Dates	Intervenants	
<b>Séance 0 : Faire connaissance et présenter le programme des séances</b>	<b>Lundi 8 novembre</b> De 9h00 à 11h00	Coordonnateur Animateur	
<b>Séance 1 : « Mon âge face aux idées reçues »</b> Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.	<b>Lundi 15 novembre</b> De 9h00 à 11h30		
<b>Séance 2 : « Ma santé : agir quand il est temps »</b> Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...	<b>Lundi 22 novembre</b> De 9h00 à 11h30		
<b>Séance 3 : « Nutrition, la bonne attitude »</b> Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.	<b>Lundi 29 novembre</b> De 9h00 à 11h30		
<b>Séance 4 : « L'équilibre en bougeant »</b> Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.	<b>Lundi 6 décembre</b> De 9h00 à 11h30		Animateur
<b>Séance 5 : « Bien dans sa tête »</b> Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...	<b>Lundi 13 décembre</b> De 9h00 à 11h30		
<b>Séance 6 :</b> <b>« Un chez moi adapté, un chez moi adopté »</b> Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr. <b>ou</b> <b>« À vos marques, prêt, partez »</b> Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous. <b>ou</b> <b>« Vitalité et éclats pour soi ! »</b> Bien se connaître pour développer l'estime de soi, développer un regard positif sur soi.	<b>Lundi 20 décembre</b> De 9h00 à 11h30		