

Septembre- Décembre 2024



Activ' Seniors

**Animations Séniors
Val de Saône Vingeanne**





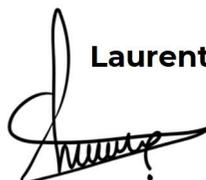
Prendre soin de soi pour bien vieillir. Après 60 ans, c'est une nouvelle vie qui commence, une vie beaucoup plus riche que par le passé du fait notamment des progrès de la médecine et de l'allongement de la durée de vie. Être à la retraite, c'est aussi bénéficier de plus de temps pour soi, pour des loisirs.

Avec l'âge, l'organisme change. Vieillir en forme et autonome implique de faire des activités pour rompre l'isolement, stimuler les capacités de réflexion, de mémoire, se divertir, bouger, prendre soin de soi, s'adapter aux nouvelles technologies, se faire aider dans les moments difficiles,...

Ce livret rassemble les principales activités mises en place sur le territoire de septembre à décembre 2023 à destination des seniors.

Elles sont complémentaires des animations mises en place au sein de votre commune par les associations et les médiathèques.

Se sentir bien sur son territoire.


Laurent THOMAS,
Président

Sommaire

En mouvement



Informatique sans stress



Bienvenue à la retraite



Cap bien-être



Manger mâlin



Bulles d'air - Répit



Olympiades en Val de Saône Vingeanne



En
mouvement

Descriptif

- Des séances de préparation aux Olympiades ont lieu au sein des EHPAD et résidences autonomie et une commune du territoire.
- Ces séances sont animées par des professionnels de l'activité physique adaptée.
- Les jeux auront lieu en Avril à Auxonne (voir 2024 photos sur <https://www.vdsv.fr/olympiades-seniors-2024>)

Le but est de faire de l'activité physique en équipe mixte : habitants de la structure et habitants à domicile.

Vous êtes donc attendus pour rejoindre les équipes dès le début octobre :

- **Athée** EHPAD Les Logis Du Parc De Moussier
Lundi 10h0- 11H00 Animatrice **03 80 48 16 95**
- **Fontaine Française** MAPA Gabriel Couturier
Lundi 14H00- 15H00 Standard **03 80 75 83 22**
- **Mirebeau Sur Beze** Maison De Retraite Fontaine Aux Roses
Mercredi 14h30 à 15h30 Mme Celine Roland **03 80 36 73 41**
- **Commune Montigny- Mornay Villeneuve sur Vingeanne** Lundi
de 10H30 à 11 H30 Mairie **03 80 75 80 97**
- **Talmay** Résidence Autonomie Les Albizias
Mardi de 14H15 à 15H15 Standard **03 80 47 84 43**
- **Auxonne** Maison De Retraite Le Val De Saône
Vendredi de 14H30 à 15H30 Séverine **03 80 27 00 27**
- **Auxonne** EHPAD de l'Hôpital Local d'Auxonne
Mardi de 14h30 à 15h30 Emilie Khane **03 80 31 13 14**



D'octobre 2024 à avril 2025

Lieux : **Voir page précédente**

Inscription : **Gratuite et obligatoire**

Contact : **Voir page précédente**

Mail : **martine.martin-fournet@vdsv.fr**



Animation tout public



Bouger Mémoriser



En
mouvement

Descriptif

Atelier collectif de 7 séances animé par un enseignant en activités physique adaptées et une sophrologue. Il permet la stimulation de la mémoire à travers la pratique d'une activité physique adaptée.

Marche d'orientation, gymnastique mémoire et sophrologie rythment cet atelier.

Des tests de mémorisation et de doubles tâches proposés en première et dernière séance permettent d'évaluer l'évolution des capacités des personnes au cours de l'atelier.

Séance 1 Tests + gymnastique mémoire

Jeudi 19 septembre 14h30-16h30

Séance 2 Gymnastique mémoire Jeudi 26 septembre 14h30-16h

Séance 3 Sophrologie Jeudi 03 octobre 14h30-16h

Séance 4 Gymnastique mémoire Jeudi 10 octobre 14h30-16h

Séance 5 Gymnastique mémoire Jeudi 17 octobre 14h30-16h

Séance 6 Sophrologie Jeudi 07 novembre 14h30-16h



**De septembre à novembre 2024
14h30- 16h30**

VILLERS-LES-POTS

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 07 88 42 62 06

Mail : nathalie.narcisse@bfc.mutualite.fr



Animation tout public



Organisme : Mutualité Française Bourgogne Franche Comté

Référent secteur : Nathalie NARCISSE

Site : <https://bourgognefranche-comte.mutualite.fr/>

Activité Physique Adaptée

Descriptif

La Gym Prévention santé rassemble les personnes valides ou en fauteuil pour découvrir des exercices qui permettent de préserver l'autonomie le plus longtemps possible.

De la tête aux pieds, tous les membres sont mis à contribution dans un travail adapté à chaque personne. Les séances sont conçues autour d'un thème, en créant un lien social à l'intérieur du groupe et avec le professionnel de Siel Bleu.

Ce dernier est attentif à varier les explications et les différents types d'activités physiques, tout en rendant les séances ludiques et attrayantes autour d'un panel d'exercices et de jeux collectifs.

Préparation et Participation aux Olympiades 2025

Gratuit jusqu'à fin janvier 2025 puis 20 euros par mois

Organisme : Association Siel Bleu

Référent secteur : Jin-Ann MAJRI

Site : <https://www.sielbleu.org/>



En mouvement



**Lundis à partir du 09 septembre
10h30- 11h30**

**MONTIGNY-MORNAY-VILLENEUVE
SUR VINGEANNE**

Inscription : **Obligatoire et gratuite**

Contact : **03 80 75 80 97**

Mail : **montigny-vingeanne@wanadoo.fr**



Animation tout public



Conférence « Les séniors et Le numérique »



Informatique
Sans stress

Descriptif

- Quiz interactif sur l'utilisation du numérique par les séniors
- Quelques chiffres sur l'utilisation du numérique en France
- Des réponses aux questions sur l'utilisation du numérique et Internet
- Présentation de l'atelier séniors 2.0@vos tablettes qui débutera en décembre 2024



21 novembre 2024 14 H30- 16H30

MIREBEAU-SUR-BEZE
(Forum Simone Veil)

Inscription : **Gratuite et obligatoire**

Contact : **03 80 30 07 81**

Mail : **contact@fapaseniors21.fr**

Organisme : FAPA Séniors 21

Référent secteur : Pauline BUATOIS

Site : Fapaseniors21.fr



Animation séniors

Séniors 2.0 @vos tablettes

Pour garder du lien grâce à sa tablette



Informatique
Sans stress

Descriptif

10 séances de 2h00 en présentiel

- Comprendre le fonctionnement général d'une tablette ;
- Bien se repérer sur internet en toute sécurité ;
- Savoir gérer un outil numérique connecté ;
- Savoir utiliser des réseaux sociaux (mail, Visio...) pour garder du lien avec son réseau social ;
- Prendre connaissance des dérives addictives.
 - Séance **1** : A vos tablettes !
 - Séance **2** : Se connecter à Internet
 - Séance **3** : Personnaliser et utiliser
 - Séance **4** : Naviguer sans se noyer
 - Séance **5** : Garder du lien avec la boîte mail
 - Séance **6** : Gérer ses données
 - Séance **7** : Allons plus loin
 - Séance **8** : Le numérique à distance (1h)
 - Séance **9** : Restez Branché(e) !
 - Séance **Bilan** (1 mois après)

Organisme FAPA Séniors 21

Référent secteur : Pauline BUATOIS

Site : Fapaseniors21.fr

Animations Seniors Val de Saône & Vingeanne - 2024



Dès Décembre 2024

MIREBEAU-SUR-BEZE

Inscription : **Gratuite et obligatoire**

Contact : **03 80 30 07 81**

Mail : **contact@fapaseniors21.fr**



Animation séniors

Spectacle

La retraite de Babeth

Descriptif

Babeth prend sa retraite. Tout commence à son pot de départ, avec ses collègues. Ensuite, nous allons suivre Babeth pendant les 10 premières années de sa nouvelle vie, 10 années pendant lesquelles elle va s'inscrire à un club de loisirs, faire de la cuisine, du sport... et même trouver l'amour ! Ce seront 10 ans de rencontres, de découvertes, de nouveaux loisirs, de projets qui se réalisent... mais aussi 10 ans pour affronter les préjugés, les *a priori*... 10 ans pour s'affirmer et prendre confiance en elle.

Sur un ton léger et humoristique, la Ligue d'Impro LISA 21 visite avec bonne humeur et pédagogie cette nouvelle vie de Babeth. Pendant une heure, les 3 comédiens-improvisateurs changent de rôles, chantent, slament... et nous entraînent dans un spectacle qui fait rire, qui nous touche et nous fait réfléchir aussi.

Organisme FAPA Séniors 21

Référent secteur : Pauline BUATOIS

Site : fapaseniors21.fr



Bienvenue
à la retraite



Samedi 26 octobre à 14h30

**MONTIGNY-MORNAY-VILLENEUVE-
SUR-VINGEANNE**

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 03 80 30 07 81

Mail : contact@fapaseniors21.fr



Animation séniors



Du stress en moins des Bienfaits en plus



Cap
bien-être

Descriptif

Atelier collectif de 5 séances animé par une sophrologue ou une psychopraticienne relaxologue.

Il permet d'identifier les différentes formes de stress et évaluer son propre stress, d'accueillir et réguler ses émotions et découvrir des techniques de relaxation, respiration, sophrologie.

Séance 1	Faisons connaissance	Jeudi 19 septembre	10h-12h
Séance 2	Le stress en théorie	Jeudi 26 septembre	10h-12h
Séance 3	Le stress et moi	Jeudi 3 octobre	10h-12h
Séance 4	Gestion du stress	Jeudi 10 octobre	10h-12h
Séance 5	Bilan	Jeudi 17 octobre	10h-12h

Organisme : texte

Référent secteur : texte

Site : texte



De septembre à octobre 2024
10h00- 12h00

BEIRE-LE-CHATEL

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 07 88 42 62 06

Mail : nathalie.narcisse@bfc.mutualite.fr



Animation tout public



Le sommeil, Où en êtes-vous ?



Cap
bien-être

Descriptif

Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs.

Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences, et détecter les cas échéants, les affections ou pathologies existantes.

Avoir des repères, des conseils et des recommandations favorisant une bonne hygiène du sommeil.

Savoir organiser sa journée, son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie.

8 séances :

- Le sommeil ça s'apprend avec l'âge
- Les évolutions du sommeil au cours de la vie
- Les comportements du sommeil
- Causes et conséquences des perturbations du sommeil
- Troubles et perturbations : quelles orientations ?
- Agenda du sommeil et profil de dormeur
- Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir la journée
- Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir la nuit

Organisme FAPA Séniors 21

Référent secteur : Pauline BUATOIS

Site : fapaseniors21.fr



Lancement mardi 15 octobre à 9h30

VONGES (Salle Polyvalente)

Inscription : **Gratuite et obligatoire**

Contact : **03 80 30 07 81**

Mail : contact@fapaseniors21.fr



Animation tout public

La nutrition, Où en êtes-vous ?

Descriptif



9 séances de 2h00



11 séances de 1h30

Connaître les effets de l'âge sur ses besoins nutritionnels et adapter ses comportements alimentaires

Comprendre les recommandations protectrices de santé du Programme national nutrition santé (PNNS)

Mettre à jour ses connaissances sur les produits alimentaires, les organes digestifs et l'hygiène bucco-dentaire

Favoriser un mode de vie actif par la pratique quotidienne d'activités physiques

- Un atelier nutrition : comment ça marche ?
- La nutrition : de quoi parle-t-on ?
- Quelles recommandations alimentaires ?
- Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?
- Quelles recommandations en activité physique ?
- Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?
- Quelles sont mes habitudes alimentaires ?
- Quelles actions mettre en place ?
- Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?

Organisme FAPA Séniors 21

Référent Pauline BUATOIS

Site fapaseniors21.fr



Manger
mâlin



Lancement jeudi 10 octobre à 14h30

TALMAY

(Espace de rencontre et de loisirs)

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 03 80 30 07 81

Mail : contact@fapaseniors21.fr



Animation tout public

En cuisine avec Cléa



Manger
mâlin

Descriptif

Une diététicienne vous accompagnera pendant **6** séances pour préparer de repas simples équilibrés et peu chers. Les recettes faciles pourront être refaites à la maison.

Des astuces seront données pour utiliser moins d'aliments gras, plus de légumineuses

Les repas préparés seront pris en commun sur place et seront l'occasion de donner des conseils.

Séance 1	le 01/10/24	11h00 à 13h00
Séance 2	le 15/10/24	11h00 à 13h00
Séance 3	le 05/11/24	11h00 à 13h00
Séance 4	le 19/11/24	11h00 à 13h00
Séance 5	le 03/12/24	11h00 à 13h00
Séance 6	le 17/12/24	11h00 à 13h00

Les ateliers se dérouleront à la salle polyvalente, route de Chazeuil.

Utilisations de produits locaux 100% Côte d'Or.



Organisme : PETR VDSV

Référent secteur : Martine MARTIN-FOURNET

Site : vdsv.fr/



D'octobre à décembre 2024
11h00 – 13h00

FONTAINE-FRANCAISE

Inscription : **Gratuite et obligatoire**

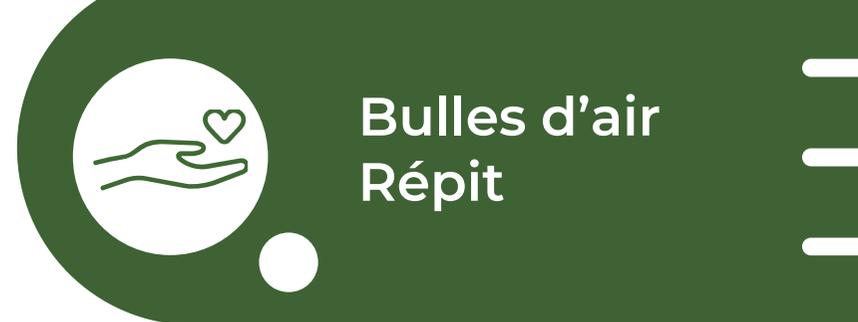
Contact : **07 72 72 09 00**

Mail : martine.martin-fournet@vdsv.fr



Animation tout public

Bistrot Musical



Bulles d'air
Répît

Descriptif

Chaque mois, l'équipe Auxonnaise de France Alzheimer Côte d'Or vous invite à chanter.

Avec les musiciens de l'association « Ici et Ailleurs », partagez un temps musical d'échanges, de joie et de souvenirs liés aux chansons.

Le Bistrot Musical est tout public et il est suivi d'un temps convivial à l'issue.

L'occasion de se rencontrer et de créer du lien !

Gratuit

Organisme France Alzheimer Côte d'Or

Référent secteur : Anne-Marie LETOUBLON

Site : <https://www.francealzheimer.org/cotedor>



Tous les mois de 14h30 à 16h30

AUXONNE

Salle des Halles - rue des Halles

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 06. 21. 47. 03. 41

Mail : francealzheimer21@gmail.com



Animation tout public

Soutien et Accompagnement

(Alzheimer et maladies apparentées)

Descriptif

France Alzheimer offre aux aidants familiaux, aux personnes malades et à toutes les personnes concernées par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées un ou des temps d'accueil, d'écoute et de soutien lors des permanences téléphoniques et de rencontres.

Une Équipe de Bénévoles formés et soutenus par Soline Pocheron, Travailleur Social, vous accompagne et vous guide dans vos démarches.

L'objectif essentiel est d'être à votre écoute et de vous accompagner dans la continuité selon l'évolution de la maladie.

Organisme France Alzheimer Côte d'Or

Référent secteur : Anne-Marie LETOUBLON

Site : <https://www.francealzheimer.org/cotedor>



Bulles d'air
Répit



Tous les mois de 14h30 à 16h30

AUXONNE

Salle des Halles - rue des Halles

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 06. 21. 47. 03. 41

Mail : francealzheimer21@gmail.com



Animation Alzheimer

Soutien et Accompagnement

(Alzheimer et maladies apparentées)



Bulles d'air
Répit

Descriptif

France Alzheimer offre aux aidants familiaux, aux personnes malades et à toutes les personnes concernées par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées un ou des temps d'accueil, d'écoute et de soutien lors des permanences téléphoniques et de rencontres.

Une Équipe de Bénévoles formés et soutenus par Soline Pocheron, Travailleur Social, vous accompagne et vous guide dans vos démarches.

L'objectif essentiel est d'être à votre écoute et de vous accompagner dans la continuité selon l'évolution de la maladie.

Organisme France Alzheimer Côte d'Or

Référent secteur : Anne-Marie LETOUBLON

Site : <https://www.francealzheimer.org/cotedor>



Tous les mois de 14h30 à 16h30

AUXONNE

Salle des Halles - rue des Halles

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 06. 21. 47. 03. 41

Mail : francealzheimer21@gmail.com



Animation Alzheimer

Soutien Psychologique



Bulles d'air
Répit

Descriptif

(Alzheimer et maladies apparentées)

Souvent demandés par des familles dans des situations complexes, les entretiens psychologiques individuels offrent un soutien pour faire face à la maladie de son proche ou à sa propre maladie, traverser des épisodes difficiles et accompagner les décisions importantes.

Réalisés par un psychologue professionnel, ils sont essentiellement basés sur l'écoute et permettent de mieux comprendre les attitudes, réactions et émotions que l'on peut ressentir face à la maladie.

France Alzheimer Côte d'Or propose 3 entretiens gratuits par an et par adhérent



Toute l'année

RDV

par téléphone ou en présentiel

Inscription :

Contact : 03.80.45.39.44

Mail : francealzheimier21@gmail.com

Organisme France Alzheimer Côte d'Or

Référent secteur : Soline POCHERON

Site : <https://www.francealzheimier.org/cotedor>



Animation tout public

Yoga Adapté

Binôme Aidant/Aidé



Bulles d'air
Répit

Descriptif

Atelier de Yoga adapté en collectif, destiné aux binômes aidant/aidé, dont l'aidé a une maladie neuro évolutive.

Séance d'une heure, suivi d'un temps d'échange autour d'une collation.

Inscription gratuite au 03 80 70 29 29

Lieu des séances : 15/17 avenue Jean BERTIN à
DIJON

Organisme VYV3 Bourgogne

Référent secteur : Tatiana BERTRAND

Site : <https://www.francealzheimer.org/cotedor>



1er et 3ème jeudi de chaque mois

DIJON 15 avenue jean BERT

Inscription : Gratuite et obligatoire

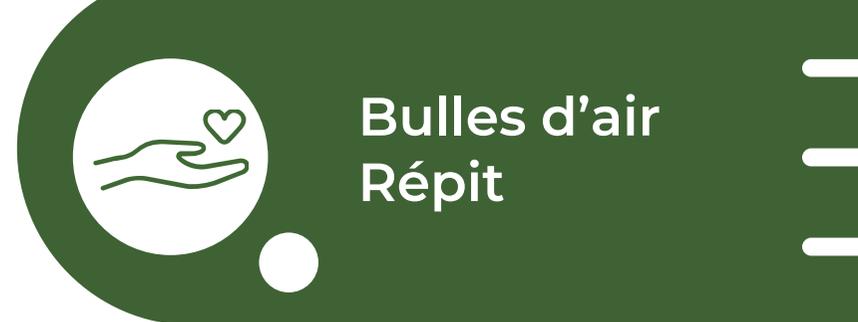
Contact : 03 80 70 29 29

Mail : pfr@vyv3.fr



Animation aidant-aidé

Soutien Psychologique



Bulles d'air
Répit

Descriptif

Séance de soutien psychologique pour l'aidant ou pour l'aidé atteint d'une maladie neuro évolutive.

Séances d'une heure, financées par l'ARS, afin d'aborder le thème de la maladie et/ou de l'aidance.

Validation après évaluation à domicile gratuite au 03 80 70 29 29



Sur rendez-vous

AU DOMICILE DE L'AIDE

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 03 80 70 29 29

Mail : pfr@vyv3.fr



Animation aidant-aidé

Organisme

VYV3 Bourgogne

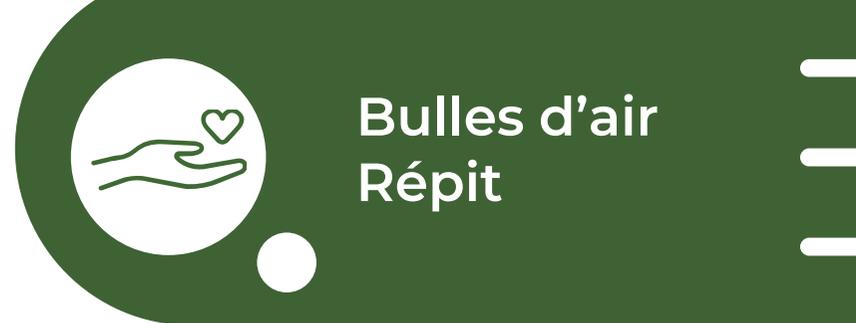
Référent secteur :

Tatiana BERTRAND

Site :

<https://www.francealzheimer.org/cotedor>

Accueil de Jour



Bulles d'air
Répit

Descriptif

5 Journée en accueil dans un cadre bienveillant, afin de stimuler les fonctions cognitives des personnes atteintes de maladies neuro évolutives. Cet accueil permet par ailleurs de favoriser le lien social.

Lieu : 2 rue des petites casernes à Auxonne

Journées d'accueil : mardis et jeudis de 10h30 à 16h30, prise en charge financière partielle, possible.

Validation après évaluation à domicile gratuite au 03 80 70 29 29

Organisme : VYV3 Bourgogne

Référent secteur : Elodie BONNOT

Site : <https://www.fedosad.fr/accompagnement-des-aidants/plateforme-de-repit-des-aidants-aides>



Mardis et Jeudis de 10h30 à 16h30

AUXONNE

2 rue des petites casernes

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 03 80 70 29 29

Mail : pfr@vyv3.fr



Animation aidant-aidé

Suppléance à Domicile



Bulles d'air
Répit

Descriptif

Un temps d'activité à domicile à destination de l'aidé atteint d'une maladie neuro évolutive et/ou en situation de handicap.

Le tout pour passer un bon moment et permettre à l'aidant de souffler et se ressourcer.

Présence financée par l'ARS d'une durée de 1 à 3 heures

Validation après évaluation à domicile gratuite au 03 80 70 29 29

Validation après évaluation à domicile gratuite au



Sur rendez-vous

AU DOMICILE DE L'AIDE

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 03 80 70 29 29

Mail : pfr@vyv3.fr

Organisme : VYV3 Bourgogne

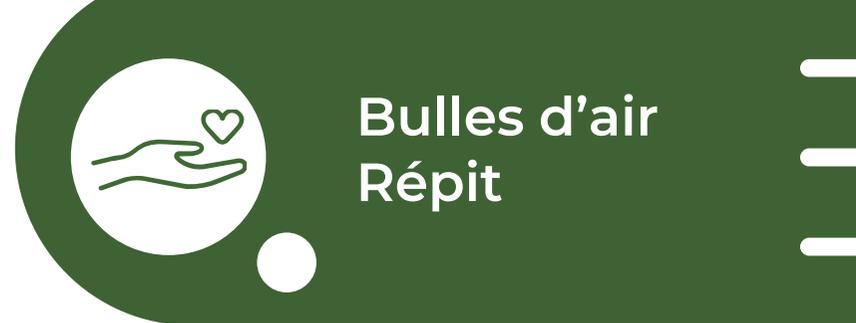
Référent secteur : Tatiana BERTRAND

Site : <https://www.fedosad.fr/accompagnement-des-aidants/plateforme-de-repit-des-aidants-aides>



Animation aidant-aidé

Lien Social



Bulles d'air
Répit

Descriptif

L'association propose de maintenir le lien social des personnes âgées et/ou en situation de handicap à travers des activités de loisir : visites gustatives, balade, lecture, jeux ...

Accompagnements individuels dans des lieux culturels : cinéma, théâtre, musée...

Des professionnels du secteur sanitaire et social vous accompagnent dans votre projet afin de rompre la solitude.

Ils feront preuve d'adaptabilité et seront à votre écoute pour correspondre au mieux à vos besoins et vos attentes.

Voir les tarifs sur le site internet.

Validation après évaluation à domicile gratuite au

Organisme : Fil-Ô-Mène 2

Référent secteur : ANDRE Nadine et RYARD Anne

Site : <https://fil-o-mene.pagesperso-orange.fr/filomene2.htm>



Toute l'année

A VOTRE DOMICILE

Inscription : THOMAS Marie-Laure

Contact : 07 67 05 27 36

Mail : asso@filomene2.net

Animations tout public et/ou en situation de handicap



Les ateliers



En présentiel



En distanciel

Mieux vivre chez soi : 3 séances de 2h

Repères et conseils pour adapter son logement à ses besoins



En voiture, je me rassure : 4 séances de 2h

Conforter sa pratique de conduite et maintenir sa vie sociale



La nutrition, où en êtes-vous ? : 9 séances de 2h

Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger



Bon'us tonus : 7 séances de 2h

Astuces pour prendre soin de votre santé



Fête du lien: 4 séances de 2h

Donner de l'élan à vos relations!



Organisme :

Lieu : Val de

Mise en place :

Contact :

Mail :

Site : fapaseniors21.fr



LES ATELIERS
**BONS
JOURS**
VIVEZ INTENSIVEMENT
VOTRE RETRAITE

11 thématiques
pour répondre aux
enjeux du
vieillessement



Le sommeil, où en êtes-vous ? : 8 séances de 2h

Repères et conseils pour un meilleur sommeil



Force et forme au quotidien

Exercices adaptés et conseils



Peps Euréka !

Astuces et exercices pour améliorer sa mémoire



Vitalité : 6 séances de 2h30

Partage d'expériences pour prendre soin de soi



Questions de sens : 7 séances de 2h

Conseils pour préserver ses cinq sens

Animation séniors



bons jours

LES ATELIERS
**BONS
JOURS**
VIVEZ INTENSÈMENT
VOTRE RETRAITE

11 thématiques
pour répondre aux
enjeux du
vieillessement



L'équilibre, où en êtes-vous ? : 12 séances de 1h
Exercices physiques pour garder l'équilibre



Le sommeil, où en êtes-vous ? : 8 séances de 2h
Repères et conseils pour un meilleur sommeil



Force et forme au quotidien : 12 séances de 1h30
Exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien



Peps Eurêka : 10 séances de 2h30
Astuces et exercices pour entretenir sa mémoire



Vitalité : 6 séances de 2h30
Partage d'expériences pour prendre soin de soi



Questions de sens : 7 séances de 2h
Conseils pour préserver ses cinq sens



Le sommeil, où en êtes-vous ? : 8 séances de 2h
Repères et conseils pour un meilleur sommeil



Force et forme au quotidien : 12 séances de 1h30
Exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien



Peps Eurêka : 10 séances de 2h30
Astuces et exercices pour entretenir sa mémoire



Vitalité : 6 séances de 2h30
Partage d'expériences pour prendre soin de soi



Questions de sens : 7 séances de 2h
Conseils pour préserver ses cinq sens



FAPA Séniors 21

Saône –Vingeanne

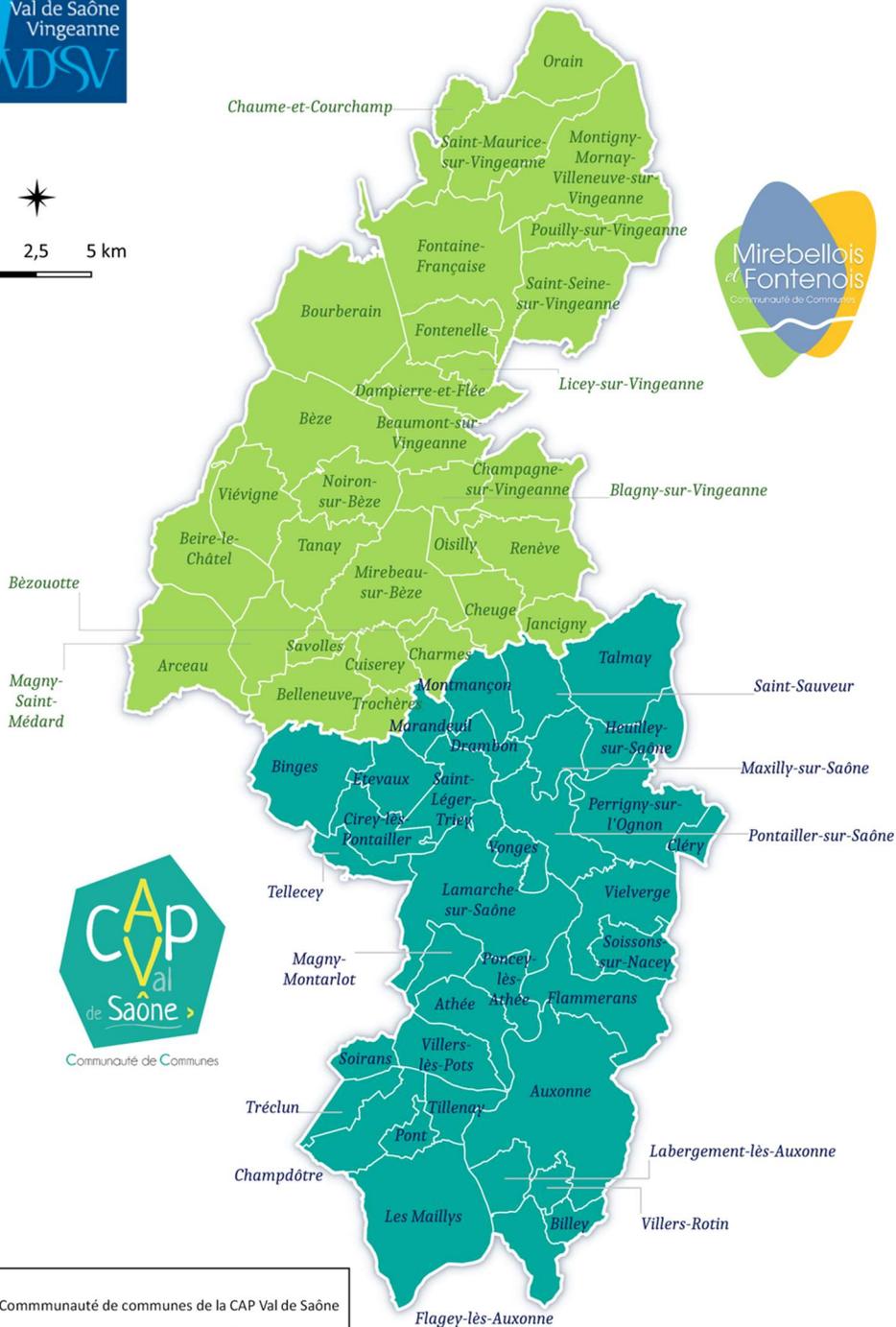
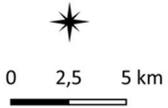
**Selon la demande des
séniors**

03.80.30.07.81

contact@fapaseniors21.fr

**fapa
seniors
21**

Animation séniors



Ce recueil d'activités est semestriel.

Vous retrouverez les prochains semestres sur le site du PETR : www.vdsv.fr

Crédits photos et illustrations :
©Freepik : Wayhomestudio (couverture), Teksomlika, Prostooleh, Drazen Zigic, Master1305, Karlyukav, Lookstudio

Création graphique et mise en page :
Aurélié GABERT - www.crearel.com **crearel**