

Septembre à Décembre 2023

# Activ' Seniors



**Animations Séniors  
Val de Saône Vingeanne**



## Mot du Président



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.

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

Je vous souhaite de belles découvertes, de bons moments à partager.

**Laurent THOMAS,**  
**Président**

# Sommaire

En mouvement



Gym cerveau



Informatique sans stress



Les gens qui sèment



Bienvenue à la retraite



Bulles d'air - Répét



**La plupart des activités sont gratuites !!!**

**Les ateliers sont ouverts à tous !!!**

Vous devez simplement être résident du Val de Saône Vingeanne (cf carte fin livret) et avoir plus de 60 ans.

La plupart des actions sont financées par la Conférence départementale-métropolitaine de la prévention de la perte d'autonomie de la Côte d'Or.  
L'ARS participe à la création du livret.



# Bouger pour sa santé

## Descriptif

Atelier collectif de 7 séances animé par un enseignant en activités physiques adaptées.

Il permet de

- Prendre conscience de l'importance de pratiquer une activité physique adaptée, régulière, collective et de choisir une activité physique en fonction de ses capacités et de ses envies.
- Connaître son niveau grâce à des tests physiques en amont et en aval de l'atelier.

La pratique étant au cœur de cet atelier, les participants découvriront différentes activités (Danse, marche, yoga/pilates...).

**Organisme :** Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

**Référent secteur :** Quentin GRILLET

**Site :** <https://bourgognefranchecomte.mutualite.fr/>

Animations Seniors Val de Saône & Vingeanne - 2023



En mouvement



**Dates :** Début 21 septembre 10h30 à 11h30

**Lieu :** BEIRE-LE-CHATEL

**Inscription :** Gratuite et obligatoire

**Contact :** 07 84 03 93 52

**Mail :** [quentin.grillet@bfc.mutualite.fr](mailto:quentin.grillet@bfc.mutualite.fr)



Animation tout public



# Bouger pour sa santé

## Descriptif

Atelier collectif de 7 séances animé par un enseignant en activités physiques adaptées.

Il permet de

- Prendre conscience de l'importance de pratiquer une activité physique adaptée, régulière, collective et de choisir une activité physique en fonction de ses capacités et de ses envies.
- Connaître son niveau grâce à des tests physiques en amont et en aval de l'atelier.

La pratique étant au cœur de cet atelier, les participants découvriront différentes activités (Danse, marche, yoga/pilates...).

**Organisme :** Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

**Référent secteur :** Quentin GRILLET

**Site :** <https://bourgognefranchecomte.mutualite.fr/>

Animations Seniors Val de Saône & Vingeanne - 2023



En mouvement



**Dates :** Début 12 Septembre 10h30 à 11h30

**Lieu :** VILLERS-LES-POTS

**Inscription :** Quentin GRILLET

**Contact :** 07 84 03 93 52

**Mail :** [quentin.grillet@bfc.mutualite.fr](mailto:quentin.grillet@bfc.mutualite.fr)



Animation tout public



# Bouger Mémoriser

## 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 séances permettent d'évaluer l'évolution des capacités des personnes au cours de l'atelier.

**Organisme :** Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

**Référent secteur :** Quentin GRILLET

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



En  
mouvement



**Dates :** Début 2024

**Lieu :** FONTAINE-FRANÇAISE

**Inscription :** Gratuite et obligatoire

**Contact :** 07 84 03 93 52

**Mail :** [quentin.grillet@bfc.mutualite.fr](mailto:quentin.grillet@bfc.mutualite.fr)



*Animation tout public*



# L'équilibre, où en êtes-vous ?

Exercices physiques pour garder l'équilibre

## Descriptif



12 séances de 1h

- Réveiller et stimuler la fonction d'équilibration, développer la confiance en soi
- Apprendre à se relever du sol et diminuer l'impact psychologique de la chute : la dédramatiser
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique et la perception subjective de l'équilibre
- Encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière
- Sensibiliser à l'aménagement de son intérieur pour limiter le risque de chute

## Organisation

- Une première séance de "diagnostic individuel" pour adapter les exercices à chaque participant
- 10 séances collectives d'activités physiques adaptées
- Une dernière séance d'évaluation individuelle permettant de valoriser les progrès des participants

Organisme : FAPA Séniors 21

Référent secteur : Pauline BUATOIS

Site : [fapaseniors21.fr](http://fapaseniors21.fr)



En  
mouvement



Dates : Début mardi 26 septembre à 9h30

Lieu : VONGES (salle Polyvalente)

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 03.80.30.07.81

Mail : [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)



Animation tout public

# L'équilibre, où en êtes-vous ?

Exercices physiques pour garder l'équilibre

## Descriptif



12 séances de 1h

- Réveiller et stimuler la fonction d'équilibration, développer la confiance en soi
- Apprendre à se relever du sol et diminuer l'impact psychologique de la chute : la dédramatiser
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique et la perception subjective de l'équilibre
- Encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière
- Sensibiliser à l'aménagement de son intérieur pour limiter le risque de chute

## Organisation

- Une première séance de "diagnostic individuel" pour adapter les exercices à chaque participant
- 10 séances collectives d'activités physiques adaptées
- Une dernière séance d'évaluation individuelle permettant de valoriser les progrès des participants

Organisme : FAPA Séniors 21

Référent secteur : Pauline BUATOIS

Site : [fapaseniors21.fr](http://fapaseniors21.fr)

Animations Seniors Val de Saône & Vingeanne - 2023



En  
mouvement



Dates : Jeudi après-midi dès octobre

Lieu : TALMAY (salle des fêtes)

Inscription : Gratuite et obligatoire

Contact : 03.80.30.07.81

Mail : [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)



Animation tout public



# 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.

Participation de 15 euros par semaine.

**Organisme :** Association Siel Bleu

**Référent secteur :** Référent Secteur : Jin-Ann MAJRI

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



En mouvement



**Dates :** Tous les lundis matins 10H30-11H30

**Lieu :** MONTIGNY-MORNAIS VILLENEUVE SUR Vingeanne Salle communale

**Inscription :** Gratuite et obligatoire

**Contact :** 06. 69. 42. 81. 97

**Mail :** [jinann.majri@sielbleu.org](mailto:jinann.majri@sielbleu.org)

Animation tout public



# PEPS Eurêka

Des astuces et des exercices pour donner du peps à vos neurones et à votre vie

## Descriptif

- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- Prendre conscience des facteurs susceptibles d'en optimiser l'efficacité ou au contraire de l'entraver
- Agir sur ces facteurs en adaptant ses habitudes, en utilisant des stratégies de mémorisation
- Devenir acteur de son mieux-vivre et dédramatiser les trous de mémoire
- Avoir confiance en soi et en ses propres ressources

## Quelques intitulés de séances :

- Les stratégies de mémorisation
- "Qu'est-ce que je suis venu · e chercher ?"
- "Où est passé Mirza (mes clés, lunettes...) ?"
- "Rappelez-moi votre nom... Ce visage me dit quelque chose..."
- "Comment appelle-t-on cela ? J'ai le mot sur le bout de la langue"
- "Il me semble avoir déjà lu, vu ou entendu cela..."
- "J'ai encore oublié de..."

**Organisme :** FAPA Séniors 21

**Référent secteur :** Pauline BUATOIS

**Site :** fapaseniors21.fr

Animations Seniors Val de Saône & Vingeanne - 2023



Gym  
cerveau



**Dates :** Début 21 Septembre 2023 - 9H00

**Lieu :** BINGES (salle du conseil)

**Inscription :** Gratuite et obligatoire

**Contact :** 03 80 30 07 81

**Mail :** [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)



Animation tout public



# Séniors 2.0 @vos tablettes



Informatique  
Sans stress

## Descriptif

*Pour garder du lien grâce à sa tablette*

- 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.

## Organisation :

- Séance 1 : A vos tablettes !
- Séance 2 : Se connecter à Internet
- Séance 3 : Personnaliser et utiliser
- Séances 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](http://fapaseniors21.fr)



**Dates : Début 18 Septembre 14h30-16h30**

**Lieu : RENEVE**

**Inscription : Gratuite et obligatoire**

**Contact : 03.80.30.07.81**

**Mail : [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)**



**Animation tout public**

# Séniors 2.0 @vos tablettes

## Descriptif

*Pour garder du lien grâce à sa tablette*

- 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.

## Organisation :

- Séance **1** : A vos tablettes !
- Séance **2** : Se connecter à Internet
- Séance **3** : Personnaliser et utiliser
- Séances **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 - 2023



Informatique  
Sans stress



**Dates : Début 29 Septembre 9h30-11h30**

**Lieu : LAMARCHE SUR SAONE**

**Inscription : Gratuite et obligatoire**

**Contact : 03.80.30.07.81**

**Mail : [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)**



**Animation tout public**



# Epistolien

## Descriptif

Epistolien est un projet de mise en relation inter générationnelle par des échanges de courriers.

L'association propose des thèmes et des jeux pour rythmer les échanges et se charge de faire circuler les courriers entre les bibliothèques témoins où ils seront récupérés les courriers. Les enfants ( du Ce1 au CM2) et les séniors se retrouveront lors d'ateliers d'écriture créatifs animés dans des villages différents selon les périodes (participation libre et gratuite).

Temps d'échange et de liens via des échanges de courriers, Epistolien permettra à tous de travailler sur ses différentes mémoires (récente et plus ancienne) et de participer à des challenges écrits depuis chez soi ou lors d'ateliers ensemble.

Un site internet permettra de suivre le chemin de son courrier et de découvrir les thèmes d'écriture au fil des semaines.

**Organisme** CLUC

**Référent secteur :** Noémie Kessler

**Site :** [www.lecentreludique.com](http://www.lecentreludique.com)



Les gens  
qui sèment



**Dates :** De septembre à avril 2024

**Lieu :** BELLENEUVE, MIREBEAU SUR BEZE, BEZE, ...

**Inscription :** Sur le site ou lors des ateliers

**Contact :** Noémie Kessler

**Mail :** [lecentreludique@gmail.com](mailto:lecentreludique@gmail.com)

Animation tout public



# Vitalité

Partage d'expériences pour prendre soin de soi et améliorer sa qualité de vie

## Descriptif

- Améliorer sa qualité de vie et préserver son capital santé
- Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité
- Initier un parcours de prévention global au sein des ateliers Bons Jours

## Organisation :

- **“Mon âge face aux idées reçues”** : comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie
- **“Ma santé : agir quand il est temps”** : les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible (dépistages, bilans, vaccins, traitements...)
- **“Nutrition, la bonne attitude”** : adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé
- **“L'équilibre en bougeant”** : comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique
- **“Bien dans sa tête”** : identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...
- **Au choix** : “Un chez moi adapté, un chez moi adopté” ou “A vos marques, prêt, partez !” : des exercices physiques ludiques et accessibles à tous

**Organisme** : FAPA séniors 21

**Référent secteur** : Pauline BUATOIS

**Site** : [fapaseniors21.fr](http://fapaseniors21.fr)

Animations Seniors Val de Saône & Vingeanne - 2023



Bienvenue  
à la retraite



**Dates** : Début le jeudi 19 octobre à 14h00

**Lieu** : AUXONNE- Salle n°3 des Halles

**Inscription** : Gratuite et obligatoire

**Contact** : 03.80.30.07.81

**Mail** : [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)



Animation tout public



# Vitalité

**Séance découverte et interactive de l'atelier Vitalité**  
(atelier composé de 6 séances de 2h30)

## Descriptif

### Pourquoi cet atelier :

La retraite est désormais vécue comme une "deuxième vie" modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse. Un vieillissement en bonne santé passe par l'adoption de comportements favorables et protecteurs pour la santé physique, mentale, sociale et environnementale, permettant ainsi aux personnes avançant en âge d'être actives socialement, sans discrimination, et de jouir, en toute indépendance, d'une bonne qualité de vie.

Les ateliers "Vitalité" élaborés par la Caisse Centrale de la MSA, apportent les clés pour préserver son capital santé, prendre soin de soi, et mener une vie plus heureuse et plus autonome. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

### Objectifs de l'atelier :

- **A**méliorer sa qualité de vie et préserver son capital santé
- **P**rendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité
- **I**nitier un parcours de prévention global au sein des ateliers Bons Jours

**Organisme** FAPA séniors 21

**Référent secteur :** Pauline BUATOIS

**Site :** [fapaseniors21.fr](http://fapaseniors21.fr)



## Bienvenue à la retraite



**Dates :** Information le 14 Novembre à 10H00

**Lieu :** LES MAILLYS, salle de réunion rue du bout de la ville – salle des fêtes

**Inscription :** Gratuite

**Contact :** 03.80.30.07.81

**Mail :** [contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)



**Animation tout public**



# Prenons soin de ceux qui aident

## Descriptif

A destination des proches aidants de personnes âgées de 60 ans et plus, ce parcours prévention s'organise autour d'une exposition mobile.

Présentation de l'exposition en 30min avec questions - réponses. Les proches aidants sont accueillis par petit groupe de 5/6 personnes.

Un livret « Le passeport des aidants » remis aux participants présente les structures auprès desquelles l'aidant peut trouver du soutien.

Présence de l'exposition durant 3h permettant d'accueillir jusqu'à 20 personnes au total.

**Organisme :** Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

**Référent secteur :** Quentin GRILLET

**Site :** <https://bourgognefranchecomte.mutualite.fr/>



**Dates :** Lundi 16 Octobre de 14h00 à 17h00

**Lieu :** SAINT SEINE-SUR-VINGEANNE

**Inscription :** Gratuite et obligatoire

**Contact :** 07. 84. 03. 93. 52

**Mail :** [quentin.grillet@bfc.mutualite.fr](mailto:quentin.grillet@bfc.mutualite.fr)



*Animation aidant*



# Aidants, votre santé parlons-en !

## Descriptif

A destination des proches aidants de personnes âgées de 60 ans et plus, cet atelier s'organise en 3 temps.

Entre théorie et pratique, chaque temps aborde une dimension de la santé en lien avec la situation de vie des participants.

- Bien-être physique
- Bien-être mental
- Bien-être social

En parallèle, les proches aidés sont accueillis par l'Association Siel Bleu proposant de l'activité physique adaptée. (voir fiche activité suivante)

**Organisme :** Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

**Référent secteur :** Quentin GRILLET

**Site :** <https://bourgognefranchecomte.mutualite.fr/>

Animations Seniors Val de Saône & Vingeanne - 2023



Bulles d'air  
Répét



**Dates :** 6 -13 -20 Novembre 14h30 – 16h30

**Lieu :** SAINT SEINE-SUR-VINGEANNE

**Inscription :** Gratuite et obligatoire

**Contact :** 07 84 03 93 52

**Mail :** [quentin.grillet@bfc.mutualite.fr](mailto:quentin.grillet@bfc.mutualite.fr)



Animation aidant



# Activité physique adaptée

## Descriptif

A destination des personnes aidés par un proche assistant aux ateliers Prenons soin de ceux qui aident et ou Aidants.

En parallèle, les aidants sont accueillis par Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté proposant de l'activité physique adaptée.

Les aidés seront pris en charge par un enseignant en activité physique adaptée de l'association Siel Bleu pour une séance de gym douce.

**Organisme :** Siel bleu

**Référent secteur :** Jin-Ann MAJRI

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



Bulles d'air  
Répit



**Dates :** 6 -13 -20 Novembre 14h30 –

**16h30**

**Lieu :** SAINT SEINE-SUR-VINGEANNE

**Inscription :** Gratuite et obligatoire



*Animation aidé*



# Bistrot Musical

## 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>



Bulles d'air  
Répit



**Dates :** mensuellement de 14h30 à 16h30

**Lieu :** AUXONNE

Salle des halles - rue des halles

**Inscription :** 06. 21. 47. 03. 41

**Contact :** Anne-Marie LETOUBLON

**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>



**Dates :** mensuellement de 14h30 à 16h30

**Lieu :** AUXONNE  
Salle des halles - rue des halles

**Inscription :** 06.21.47.03.41

**Contact :** Anne-Marie LETOUBLON

**Mail :** [francealzheimer21@gmail.com](mailto: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'O

**Référent secteur :** Anne-Marie LETOUBLON

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



- Dates :** toute l'année
- Lieu :** contact téléphonique, visite à domicile
- Inscription :** 03.80.45.39.44
- Contact :** Anne-Marie LETOUBLON
- Mail :** francealzheimer21@gmail.com

# Soutien psychologique

(Alzheimer et maladies apparentées)

## Descriptif

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.

**Organisme** France Alzheimer Côte d'Or

**Référent secteur :** Anne-Marie LETOUBLON

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



Bulles d'air  
Répît



**Dates :** toute l'année

**Lieu :** RDV PAR TELEPHONE OU EN PRESENTIEL

**Inscription :** 03.80.45.39.44

**Contact :** Anne-Marie LETOUBLON

**Mail :** [francealzheimer21@gmail.com](mailto:francealzheimer21@gmail.com)

Animation Alzheimer

# Yoga adapté

## Binôme Aidant/Aidé

### 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** Plateforme de Répit FEDOSAD

**Référent secteur :** Tatiana BERTRAND

**Site :** 15 avenue Jean BERTIN à DIJON



Bulles d'air  
Répit



**Dates :** 1er et 3ème jeudi de chaque mois

**Lieu :** 15 avenue Jean BERTIN à DIJON

**Inscription :** Gratuite et obligatoire

**Contact :** 03 80 70 29 29

**Mail :** [pfr@fedosad.fr](mailto:pfr@fedosad.fr)



**Animation aidant-**

# Soutien psychologique

## 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

**Organisme** Plateforme de Répit FEDOSAD

**Référent secteur :** Tatiana BERTRAND

**Site :** 15 avenue Jean BERTIN à DIJON



Bulles d'air  
Répit



**Dates :** sur rendez-vous

**Lieu :** AU DOMICILE DE L'AIDE

**Inscription :** Gratuite et obligatoire

**Contact :** 03. 80. 70. 29. 29

**Mail :** [pfr@fedosad.fr](mailto:pfr@fedosad.fr)



*Animation aidant-*

# Accueil de jour



Bulles d'air  
Répit

## Descriptif

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

FEDOSAD

Référent secteur :

Elodie BONNOT

Site :

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



- Dates : mardis et jeudis de 10h30 à 16h30
- Lieu : AUXONNE - 2 rue des petites casernes
- Inscription : Gratuite et obligatoire
- Contact : 03 80 70 29 29
- Mail : [pfr@fedosad.fr](mailto:pfr@fedosad.fr)



Animation aidant-

# Suppléance à Domicile

## 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

**Organisme :** Plateforme de Répit FEDOSAD

**Référent secteur :** Tatiana BERTRAND

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



Bulles d'air  
Répit



**Dates :** sur rendez-vous

**Lieu :** AU DOMICILE DE L'AIDE

**Contact :** 03. 80. 70. 29. 29

**Mail :** [pfr@fedosad.fr](mailto:pfr@fedosad.fr)

**Animation aidant-**

# Lien social

## 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.

**Organisme** Fil-Ô-Mène 2

**Référent secteur :** ANDRE Nadine et RYARD Anne

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



Bulles d'air  
Répit



**Dates :** toute l'année

**Lieu :** DEPUIS 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

# bons jours



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](http://fapaseniors21.fr)

Animations Seniors Val de Saône & Vingeanne - 2023



## 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

FAPA Séniors 21

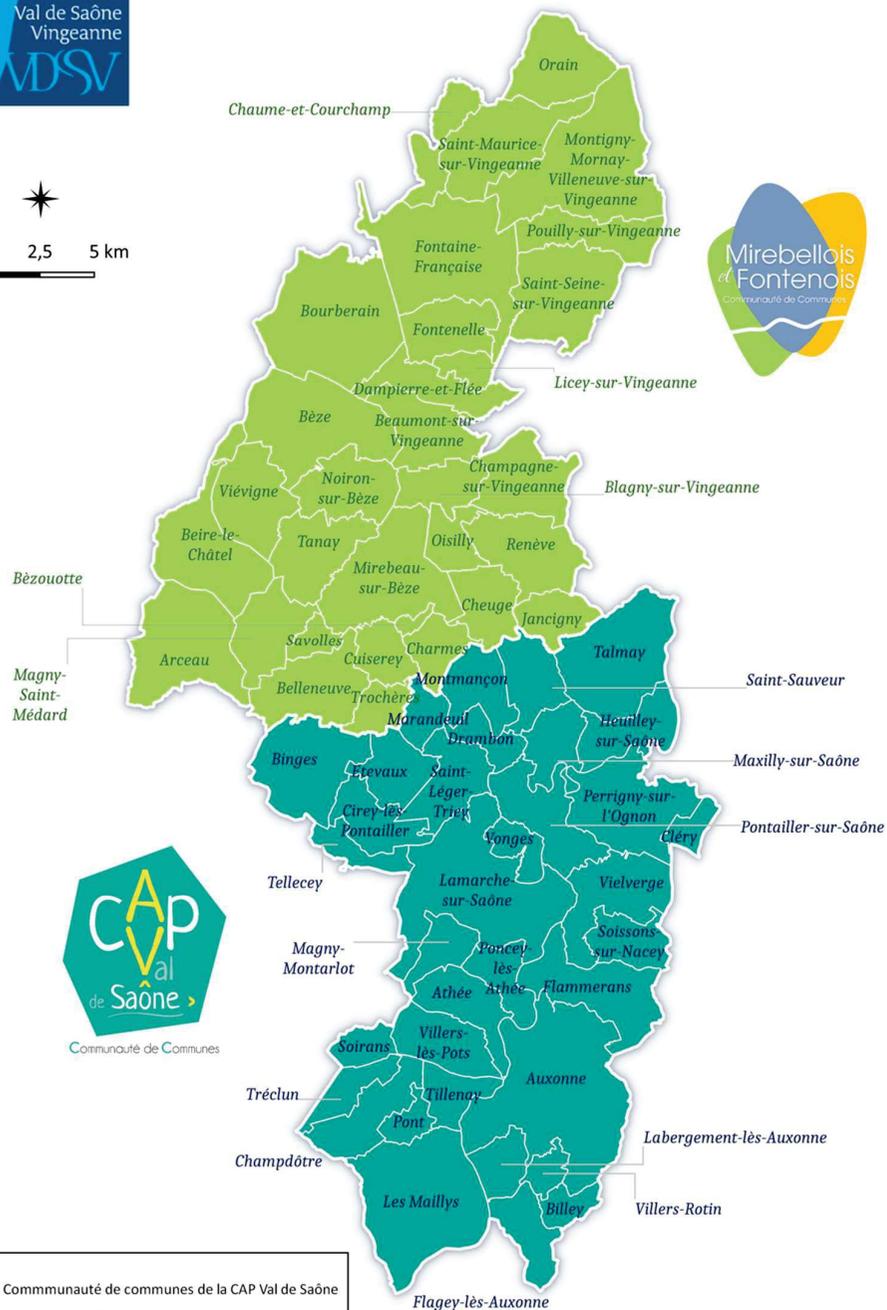
Val de Saône - Vingeanne

selon la demande des  
seniors

03.80.30.07.81

[contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)

Animations Seniors Val de Saône & Vingeanne - 2023



- Communauté de communes de la CAP Val de Saône
- Communauté de communes Mirebellois et Fontenois

**Ce recueil d'activités est semestriel.  
Il ne sera édité qu'une fois en format  
papier.**

**Vous retrouverez les prochains  
semestres sur le site du PETR :  
[www.vdsv.fr](http://www.vdsv.fr)**

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

Création graphique et mise en page :  
Aurélien GABERT - [www.crearel.com](http://www.crearel.com) **crearel**



<https://www.vdsv.fr/e-sante>  
Le portail santé du PETR Val de Saône  
Vingeanne.

[Documents ressources en santé](#)

- Activ' séniors sur le territoire
- PETR VDSV est territoire PNNS : Programme National Nutrition Santé
- Contrat local de santé pour le territoire
- Fil de Faire .....

**PÔLE D'ÉQUILIBRE TERRITORIAL ET RURAL CÔTE-D'OR**  
**Val de Saône Vingeanne**  
**VDSV**

**PETR - POLE D'EQUILIBRE TERRITORIAL ET RURAL - VAL DE SAONE VINGEANNE**  
11 Rue de la Gare  
21270 PONTAILLER SUR SAONE  
Tél 03 80 47 46 02

<https://www/www.vdsv.fr>

**ARS** Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté  
**Côte d'Or** LE DEPARTEMENT

**CLSV** PÔLE D'ÉQUILIBRE TERRITORIAL ET RURAL  
Contrat Local de Santé