

PETR du Doubs central
1 Place Jean Moulin - BP 42027
25112 Baume les Dames

[Voir la version en ligne](#)

Le DOUBS CENTRAL vous informe



Les Ateliers Bons Jours ont été conçus pour les Bourguignons-Francs-Comtois de plus de 60 ans qui souhaitent améliorer leur santé et leur bien-être.

Trois ateliers seront organisés sur le Doubs Central :

- **Atelier "Bon'us Tonus" à Baume Les Dames à partir du 21 février 2023,**
- **Atelier "La nutrition, où en êtes-vous ?" au Pays de Clerval à partir du 22 février 2023,**
- **Atelier "Vitalité" à Sancey à partir du 1er mars 2023**

Chaque atelier réunit une douzaine de seniors pendant 8 à 12 séances. L'inscription est gratuite.

Nous vous invitons à partager cette information auprès de vos habitants. Vous trouverez ci-dessous les visuels que vous pouvez afficher dans vos locaux et dans les différents points d'affichage de votre collectivité territoriale.

Les questions et inscriptions pour ces ateliers se font par téléphone : 03 81 84 75 81.

LES ATELIERS
BONS JOURS
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE
60
ANS

Comment comprendre son ordonnance
et mieux gérer sa prise médicamenteuse ?

Comment améliorer la qualité
de l'air intérieur de son logement ?



Mise en place d'un atelier de 7 séances de 2h sur la santé
globale :

Bon'us tonus

En partenariat avec le

Contrat Local de Santé du Doubs Central



Le mardi de 10h00 à 12h00

Dès le 21 février 2023

Hôtel des services - Salle de réunion – 1 place Jean Moulin
BAUMES LES DAMES

Inscription au 03 81 84 75 81



Actions financées
également par :



LES ATELIERS
BONS JOURS
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE
60
ANS

Où trouver les bonnes informations
pour bien manger ?

Comment manger et bouger
avec plaisir au quotidien ?



Mise en place d'un atelier de 9 séances de 2h animé par une diététicienne :

La nutrition, où en êtes-vous ?

En partenariat avec le

Contrat Local de Santé du Doubs Central



Le mercredi de 10h00 à 12h00

Dès le 22 février

Mairie – Place de l'Hôtel de Ville - Salle au 1^{er} étage

PAYS DE CLERVAL

Inscription au 03 81 84 75 81



Actions financées
également par :



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

À PARTIR DE
60
ANS

Connaissez-vous les alliés du mieux vivre ?

Pensez-vous avoir les bons réflexes
pour préserver votre capital santé ?



Mise en place d'un atelier multi thématiques de 6 séances de 2h30
(avec une séance d'introduction de 1h30) :

Vitalité

En partenariat avec le

Contrat Local de Santé du Doubs Central



LE MERCREDI DE 10H30 A 12H00

Dès le 1er mars (séances suivantes de 09h30 à 12h00)

14 rue de Lattre de Tassigny – salle du Vallon (rdc)
SANCEY

Inscription au 03 81 84 75 81



Actions financées
également par :



Cet email a été envoyé à jean-luc@roulans.com, cliquez ici pour vous désabonner.

Powered by  mailjet