

LA MAISON SPORT-SANTÉ



Le «Parcours d'accompagnement sportif pour la santé», propose des activités physiques pour les personnes atteintes de pathologies chroniques.

C'est une offre de pratique individualisée (comme la marche nordique, l'aquagym, la gymnastique douce ou tonique, le renforcement musculaire) encadrée, sécurisée et validée par la prescription de professionnels de santé. Ces séances sont adaptées aux besoins et limitations de chacun.

- à proximité
- des petits groupes
- des aides financières
- des horaires variés
- des activités adaptées



LES MOBILITÉS ACTIVES



Des opérations "remise en selle" pour redonner aux séniors le goût des modes de transports adaptés à leur mobilité

Subventionnées par la DREAL Bourgogne-Franche-comté, ces opérations sont organisées par les collectivités et les centres communaux d'action sociale en collaboration avec les vélo-écoles et le secteur associatif : Parcours vélo encadrés, atelier découverte des vélos à assistance électrique, marche...



Si vous êtes intéressé contactez le service Transports Mobilités de la DREAL BFC

did.dreal-bourgogne-franche-comte@developpement-durable.gouv.fr

LES ATELIERS BONS JOURS



Ateliers de prévention aux personnes de + 60 ans autour de 7 thématiques animés par des professionnels.

Chaque atelier vous réunit pour une dizaine de séances. Ils sont faits pour vous et ont lieu sur tout le département. N'hésitez plus, inscrivez-vous !

LA NUTRITION
où en êtes-vous ?

BON'US TONUS

PEPS EURÉKA
(mémoire)

L'ÉQUILIBRE
où en êtes-vous ?

FORCE ET FORME
au quotidien

LE SOMMEIL
où en êtes-vous ?

VITALITÉ



Bientôt de nouveaux ateliers à venir :
En voiture je me rassure,
Question de sens,
Mieux vivre chez soi.

Les Ateliers Bons Jours est un programme de prévention piloté par le Gie IMPA et porté par les caisses de retraites (CARSAT et MSA) ainsi que la Mutualité Française.

SITES ET CONTACTS

MAISON SPORT-SANTÉ DE VOTRE DÉPARTEMENT

INTERNET : www.bourgogne-franche-comte.drdjcs.gov.fr
MAIL : contact@rssbfc.fr
TÉL : 03 80 68 39 60

DIRECTION RÉGIONALE DE L'ENVIRONNEMENT, DE L'AMÉNAGEMENT ET DU LOGEMENT DREAL BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

INTERNET : www.bourgogne-franche-comte.developpement-durable.gov.fr
MAIL : did.dreal-bourgogne-franche-comte@developpement-durable.gov.fr
TÉL : 03 80 30 07 81 ?

FÉDÉRATION D' ACTIONS DE PRÉVENTION POUR L'AUTONOMIE - FAPA 21

INTERNET : www.fapaseniors21.fr
MAIL : contact@fapaseniors21.fr
TÉL : 03 80 30 07 81



PRÉFET
DE LA RÉGION
BOURGOGNE-
FRANCHE-COMTÉ

Liberté
Égalité
Fraternité



PLAN RÉGIONAL SANTÉ ENVIRONNEMENT
Bourgogne-Franche-Comté
2017-2021



Réseau Sport Santé Bourgogne-Franche-Comté



ACTIVITÉS MOBILITÉ SANTÉ POUR LES SÉNIORS

