

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

Calendrier prévisionnel des actions financées dans le cadre de la Commission des Financeurs de l'Yonne

Bouger mémoriser

Dans le cadre du programme « Bien vieillir chez vous », la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté propose une action innovante alliant activité physique et mémoire. Ce programme vise à stimuler la mémoire par des exercices physiques adaptés tout en favorisant la détente et la concentration grâce à des techniques de sophrologie. Cette action permet ainsi de renforcer les capacités cognitives tout en prenant soin de son bien-être global.

Les objectifs de l'action « Bouger mémoriser »

- Stimuler sa mémoire grâce à des exercices physiques ciblés
- Apprendre à mieux se relaxer, se concentrer et mémoriser grâce à des techniques issues de la sophrologie
- Bénéficier de l'accompagnement d'un professionnel de l'activité physique adaptée et d'une sophrologue diplômée
- Participer à un atelier accessible à tous, quel que soit son niveau ou sa condition physique
- Partager un moment convivial, propice aux échanges et à la sensibilisation dans une ambiance bienveillante.

Le déroulement de l'action « Bouger mémoriser »

- Atelier de 7 séances de 1h30 à 2h00
- Atelier ouvert à un groupe de 8 à 12 personnes
- Action ouverte à toute personnes de 60 ans et plus vivant à domicile
- Atelier animé par un professionnel de la prévention santé, un professionnel de l'activité physique adaptée et une sophrologue

JOUX LA VILLE : à partir de janvier 2027

- Lieu : à définir
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1		
Séance 2		
Séance 3		
Séance 4		
Séance 5		
Séance 6		
Séance 7		

TONNERRE :

- Lieu : Salle de danse (du conservatoire de musique et danse) – A côté du Conseil Départemental - 35 rue Vaucorbe - 89700 TONNERRE
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1	Jeudi 05 novembre 2026	14h15-16h15
Séance 2	Jeudi 12 novembre 2026	14h15-15h45
Séance 3	Jeudi 19 novembre 2026	14h15-15h45
Séance 4	Jeudi 26 novembre 2026	14h15-15h45
Séance 5	Jeudi 03 décembre 2026	14h15-15h45
Séance 6	Jeudi 10 décembre 2026	14h15-15h45
Séance 7	Jeudi 17 décembre 2026	14h15-16h15

GISY-LES-NOBLES : à programmer

- Lieu : Salle des fêtes – Fossé du midi 89140 GISY-LES-NOBLES
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1		
Séance 2		
Séance 3		
Séance 4		
Séance 5		
Séance 6		
Séance 7		

Bouger en rythme

Dans le cadre du programme « Bien vieillir chez vous », la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté propose une action autour de l'activité physique, de l'expression corporelle et de la musique. Cette action doit permettre aux participants de prendre conscience de l'importance de la pratique d'une activité physique régulière et adaptée à ses capacités. Elle doit également permettre de prendre conscience que la musique et la danse sont des vecteurs pour pratiquer une activité physique adaptée.

Les objectifs de l'action « Bouger en rythme » :

- Pratiquer une activité physique en musique dans un cadre adapté et sécurisant
- Développer le plaisir de bouger à travers la danse et l'expression corporelle
- Participer à un atelier accessible à tous, quel que soit son niveau ou sa condition physique
- Encourager une pratique régulière de l'activité physique au quotidien
- Renforcer la confiance en soi et le bien-être général
- Partager une activité collective favorisant les échanges et la convivialité

Le déroulement de l'action « Bouger en rythme »

- Atelier de 6 séances de 1h30 à 2h00
- Atelier ouvert à un groupe de 8 à 12 personnes
- Action ouverte à toute personnes de 60 ans et plus vivant à domicile
- Atelier animé par un professionnel de la prévention santé et un professionnel de l'activité physique adaptée

BLENEAU

- Lieu : Salle des trois muriers – 2 rue de Courtenay 89220 BLENEAU
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1	Jeudi 17 septembre 2026	10h00-12h00
Séance 2	Jeudi 24 septembre 2026	10h00-11h30
Séance 3	Jeudi 01 octobre 2026	10h00-11h30
Séance 4	Jeudi 08 octobre 2026	10h00-11h30
Séance 5	Jeudi 15 octobre 2026	10h00-11h30
Séance 6	Jeudi 22 octobre ou Jeudi 05 novembre 2026	10h00-12h00

SAINT-FARGEAU :

- Lieu : Salle du musée de l'Aventure du son – 2 place des augustins – 89170 SAINT-FARGEAU
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1	Jeudi 12 novembre 2026	10h00-12h00
Séance 2	Jeudi 19 novembre 2026	10h00-11h30
Séance 3	Jeudi 26 novembre 2026	10h00-11h30
Séance 4	Jeudi 03 décembre 2026	10h00-11h30
Séance 5	Jeudi 10 décembre 2026	10h00-11h30
Séance 6	Jeudi 17 décembre 2026	10h00-12h00

COURLON : à programmer

- Lieu : à définir
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1		
Séance 2		
Séance 3		
Séance 4		
Séance 5		
Séance 6		

CHEROY : à partir de janvier 2027

- Lieu : à définir
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1		
Séance 2		
Séance 3		
Séance 4		
Séance 5		
Séance 6		

La santé, c'est le pied

Dans le cadre du programme « Bien vieillir chez vous », la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté propose une action autour de la santé du pied. Cette action doit permettre aux participants de prendre conscience de l'importance de prendre soin de ses pieds au quotidien afin de préserver son autonomie et sa qualité de vie. Cette action doit permettre également de faire le lien entre la santé du pied et la pratique d'une activité physique régulière et adaptée à ses capacités comme la marche.

Les objectifs de l'action « La santé, c'est le pied »

- Découvrir le pied : son rôle essentiel dans l'équilibre, la posture et les déplacements, ainsi que les pathologies les plus fréquentes.
- Préserver la santé de ses pieds grâce à des conseils pratiques et faciles à appliquer au quotidien.
- Apprendre à détecter les signes de faiblesse (douleurs, déformations, fatigue) et adopter les bons réflexes, notamment en matière de chaussage.
- Comprendre l'importance d'une activité physique régulière, adaptée à chacun, pour maintenir des pieds en bonne santé
- Partager un moment convivial, propice aux échanges et à la sensibilisation dans une ambiance bienveillante.

Le déroulement de l'action « La santé, c'est le pied »

- Atelier de 4 séances de 1h00 à 2h00
- Atelier ouvert à un groupe de 8 à 12 personnes
- Action ouverte à toute personnes de 60 ans et plus vivant à domicile
- Atelier animé par un professionnel de la prévention santé, un podologue et un professionnel de l'activité physique adaptée

VERMENTON

- Lieu : Salle du moulin – Parc des îles – rue des grands moulins 89270 VERMENTON
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1	Vendredi 25 septembre 2026	14h00-16h00
Séance 2	Vendredi 02 octobre 2026	14h00-16h00
Séance 3	Vendredi 09 octobre 2026	14h00-16h00
Séance 4	Vendredi 16 octobre 2026	14h00-15h00

THORIGNY-SUR-OREUSE : à partir de janvier 2027

- Lieu :
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1		
Séance 2		
Séance 3		
Séance 4		

Du soleil derrière les nuages

Dans le cadre du programme « Bien vieillir chez vous », la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté propose une action au format innovateur : un théâtre débat. Cette action doit permettre de libérer la parole autour de problématiques rencontrées dans la vie quotidienne sous forme de saynètes humoristiques. Dans un second temps, l'action doit permettre de recevoir des messages de prévention et être informé sur des dispositifs d'aide et les ressources du territoire.

Les objectifs de l'action « Du soleil derrière les nuages »

- Utiliser l'humour et le théâtre pour aborder, de manière légère, des situations problématiques du quotidien.
- Encourager les participants à s'exprimer librement et à partager leurs expériences à travers ces saynètes.
- Proposer des messages de prévention clairs et concrets.
- Informer le public sur les dispositifs d'aide existants et les ressources accessibles sur le territoire.

Le déroulement de l'action « La santé, c'est le pied »

- Un théâtre débat de 2h créé par la compagnie de théâtre « Caméléons » et un professionnel spécialisé en santé mentale, tel qu'un psychologue, un psychopraticien, un sophrologue ou un relaxologue.
- Action ouverte à toute personnes de 60 ans et plus vivant à domicile

COURSON LES CARRIERES

- Lieu : salle des fêtes, Impasse des lavandières, 89560 COURSON LES CARRIERES
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1	Jeudi 08 octobre 2026	A partir de 14h00

TONNERRE

- Lieu : à définir
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1	Mercredi 14 octobre 2026	A partir de 14h00

Du stress en moins, des bienfaits en plus

Dans le cadre du programme « Bien vieillir chez vous », la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté propose une action autour de la gestion du stress et des émotions. Cette action doit permettre aux participants d'identifier leur stress et les facteurs déclenchant et de découvrir des outils pour le gérer comme la relaxation ou la sophrologie.

Les objectifs de l'action « Du stress en moins, des bienfaits en plus »

- Définir le stress : ses mécanismes, ses manifestations, et comment il agit sur notre corps et notre mental.
- Identifier les facteurs déclenchants le stress : situations, environnements, habitudes ou pensées...
- Découvrir la sophrologie : une méthode simple et accessible qui allie respiration, détente et visualisation pour mieux gérer les tensions et comprendre ses bienfaits
- Découvrir des outils concrets et faciles à intégrer dans votre quotidien pour gérer son stress
- Partager un moment convivial, propice aux échanges et à la sensibilisation dans une ambiance bienveillante.

Le déroulement de l'action « Du stress en moins, des bienfaits en plus »

- Atelier de 5 séances de 2h00
- Atelier ouvert à un groupe de 8 à 12 personnes
- Action ouverte à toute personnes de 60 ans et plus vivant à domicile

- Atelier animé par un professionnel de la prévention santé et un professionnel spécialisé en santé mentale, tel qu'un psychologue, un psychopraticien, un sophrologue ou un relaxologue.

BLENEAU

- Lieu : Salle du club des aînés – 2 rue de Courtenay 89220 BLENEAU
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1	Jeudi 17 septembre 2026	14h00-16h00
Séance 2	Jeudi 24 septembre 2026	14h00-16h00
Séance 3	Jeudi 01 octobre 2026	14h00-16h00
Séance 4	Jeudi 08 octobre 2026	14h00-16h00
Séance 5	Jeudi 15 octobre 2026	14h00-16h00

CHABLIS

- Lieu : Maison de santé de Chablis – 29 route d'Auxerre, 89800 CHABLIS
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1	Lundi 05 octobre 2026	14h00-16h00
Séance 2	Lundi 12 octobre 2026	14h00-16h00
Séance 3	Lundi 02 novembre 2026	14h00-16h00
Séance 4	Lundi 09 novembre 2026	14h00-16h00
Séance 5	Lundi 16 novembre 2026	14h00-16h00

COURSON-LES-CARRIERES

- Lieu : Grenier de la Halle, Rue de la Tour, 89560 COURSON-LES-CARRIERES
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1	Lundi 02 novembre 2026	14h00-16h00
Séance 2	Lundi 09 novembre 2026	14h00-16h00
Séance 3	Lundi 16 novembre 2026	14h00-16h00
Séance 4	Lundi 23 novembre 2026	14h00-16h00
Séance 5	Lundi 30 novembre 2026	14h00-16h00

SERGINES : à partir de janvier 2027

- Lieu : à définir
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1		
Séance 2		
Séance 3		
Séance 4		
Séance 5		

Plus d'humain pour se sentir bien

Dans le cadre du programme « Bien vieillir chez vous », la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté propose une action autour du lien social, des relations interpersonnelles et de la connexion sociale. L'atelier permet également de découvrir des outils interactifs (musicothérapie, art-thérapie et socio esthétique) pour mettre l'accent sur les émotions, l'estime de soi et les interactions positives.

Les objectifs de l'action « Plus d'humain pour se sentir bien »

- Créer du lien : partager des moments conviviaux pour renforcer les échanges et rompre l'isolement.
- Mieux gérer son stress et renforcer l'estime de soi : apprendre à se détendre et à prendre confiance en soi.
- Exprimer ses émotions autrement : découvrir des activités simples et créatives pour se recentrer et se sentir mieux.
- Prendre soin de soi : s'initier à la socio esthétique, la musicothérapie et/ou l'art-thérapie pour retrouver équilibre et bien-être.
- Partager un moment convivial, propice aux échanges et à la sensibilisation dans une ambiance bienveillante.

Le déroulement de l'action « Plus d'humain pour se sentir bien »

- Atelier de 5 séances de 1h30
- Atelier ouvert à un groupe de 8 à 12 personnes
- Action ouverte à toute personnes de 60 ans et plus vivant à domicile
- Atelier animé par un professionnel de la prévention santé et un professionnel spécialiste du bien-être mental et émotionnel comme un art-thérapeute, un musicothérapeute ou une socio-esthéticienne.

VILLENEUVE LA GUYARD : à programmer

- Lieu : à définir
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1		
Séance 2		
Séance 3		
Séance 4		
Séance 5		

Et si manger devenait un geste pour demain

Dans le cadre du programme « Bien vieillir chez vous », la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté propose une action autour du lien entre l'alimentation et la santé environnementale. L'atelier cherche à sensibiliser les participants aux écogestes, aux moyens de mieux consommer. L'atelier doit permettre la transmission d'informations sur les polluants, la saisonnalité des produits et sur les emballages alimentaires.

Les objectifs de l'action « Mon environnement, ma santé »

- Apprendre à décrypter les étiquettes et emballages alimentaires.
- Réfléchir à son organisation quotidienne pour limiter le gaspillage alimentaire.
- Découvrir les bienfaits de la consommation de produits de saison.
- Participer à des séances encadrées par une diététicienne diplômée.
- Partager un moment convivial, propice aux échanges et à la sensibilisation dans une ambiance bienveillante.

Le déroulement de l'action « Mon environnement, ma santé »

- Atelier de 4 séances de 2h

- Atelier ouvert à un groupe de 8 à 12 personnes
- Action ouverte à toute personnes de 60 ans et plus vivant à domicile
- Atelier animé par un professionnel de la prévention santé et une diététicienne

ISLAND

- Lieu : Mairie – 9 rue du saulsois – 89200 ISLAND
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1	Mardi 15 septembre 2026	10h00-12h00
Séance 2	Mardi 22 septembre 2026	10h00-12h00
Séance 3	Mardi 29 septembre 2026	10h00-12h00
Séance 4	Mardi 06 octobre 2026	10h00-12h00

SAINT-SAUVEUR-EN-PUISAYE : à partir de janvier 2027

- Lieu : à définir
- Contact(s) pour les inscriptions : Charlotte CAMUS (07.86.46.37.88 – charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

	Date	Horaire
Séance 1		
Séance 2		
Séance 3		
Séance 4		

Prenons soin de ceux qui aident

Dans le cadre du programme « Bien vieillir chez vous », la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté propose une action autour de la thématique de la santé des aidants. L'action sous la forme d'un stand doit permettre d'informer la population sur la définition de l'aidant et du rôle d'aidant, d'échanger sur la santé des aidants et sur les conséquences du rôle d'aidant sur la santé et enfin de proposer des solutions pour aider et accompagner les aidants dans leur quotidien.

Les objectifs de l'action « Prenons soin de ceux qui aident »

- Se reconnaître en tant qu'aidants
- Être informé sur l'impact du rôle d'aidant sur sa propre santé
- Être orienté vers des aides et des solutions

Le déroulement de l'action « Prenons soin de ceux qui aident »

- Stand avec une exposition commentée de 4 panneaux
- Distribution du carnet des aidants
- Lien avec les associations locales et les structures d'aides et de répit

Prenons soin de ceux qui aident – VINNEUF : action à programmer

- Lieu :
- Contact(s) pour les inscriptions :

	Date	Horaire
Séance 1		