



# CC AS

Besançon

CENTRE  
COMMUNAL  
D'ACTION  
SOCIALE



# Préparer et bien vivre sa retraite

## À la découverte de cette nouvelle vie qui s'offre à moi

Dans le cadre d'ateliers, venez échanger sur différents aspects :

- Prendre soin de sa santé ;
- Entretien de son bien-être physique et mental ;
- Créer de nouveaux liens sociaux ;
- Découvrir des techniques de détente ;
- Profitez du partage d'expériences pour mieux comprendre et appréhender cette nouvelle étape de la vie qu'est la retraite.

**Ateliers gratuits de mars à juin 2025,**  
de 14 h à 17 h à la Maison des Séniors  
sur inscription (nombre de places limité)

Contact :

Maison des Seniors, 8 rue Pasteur  
03 81 41 22 04  
maison-des-seniors@besancon.fr  
Arrêt Tram Révolution  
Arrêt Bus Place 8 Septembre



LES MAISON  
DES SENIORS

CC  
AS  
CENTRE  
COMMUNAL  
D'ACTION  
SOCIALE

Ville de  
Besançon

# À la Maison des Seniors, de 14 h à 17 h

## **14 mars 2025 : La sophrologie et la méditation en pleine conscience, outil de bien-être et de projection dans cette nouvelle étape de la vie**

Projeter une vision positive et apaisée de la retraite. Travailler sur l'acceptation de ce changement de vie qu'est le passage à la retraite en découvrant et développant des outils pour gérer le stress, cultiver le bien-être et renforcer la confiance en soi.

**Animé par Adeline Messelot**

## **26 mars 2025 : Aider au maintien de la santé par la naturopathie et le shiatsu**

La naturopathie permet de découvrir le fonctionnement de l'organisme et ses déséquilibres possibles. Venez également vous initier au shiatsu qui favorise la bonne circulation des énergies.

**Animé par Aurélie PERIN**

## **11 avril 2025 : Aborder les aspects psychologiques du « bien vivre sa retraite »**

La retraite, période de changement, affecte tous nos espaces de vie : vie quotidienne, échanges sociaux, gestion du temps, liens amoureux, ... Nous avons à apprendre à prendre soin de nous.

**Animé par Gérard VALLAT**

## **21 mai 2025 : Une alimentation saine pour une retraite épanouie**

Si la nourriture est à la fois saine et délicieuse, il n'y a plus de raison de penser « Santé vs. Plaisir »

**Animé par Rodrigo CARDOSO**

## **13 juin 2025 : Comment occuper son temps libre**

Cet après-midi vous fera découvrir des structures et des programmations riches et variées sur le territoire bisontin pour bien vivre, se faire plaisir, participer... Mais aussi, si vous le souhaitez, donner un peu voire beaucoup de votre temps pour vous engager auprès des autres.

**Animé par l'ORPAB et France Bénévolat**

## **25 juin 2025 : Bouger et rester actif**

Comment mesurer son activité physique au quotidien ? Quelles activités, pour qui ? Comment ? Ces temps d'échange seront ponctués de moments « actifs » avec des exercices d'échauffement, d'entretien physique et d'étirement.

**Animé par SIEL BLEU et Le réseau Sport Santé**