



**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 ;
- Entretenir 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 janvier à avril 2026**

de 14 h à 17 h

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**



**CENTRE  
COMMUNAL  
D'ACTION  
SOCIALE**

Ville de  
**Besançon**

# LES ATELIERS

**30 janvier 2026 : Aborder les aspects psychologiques du «bien vivre sa retraite»**

**MAISON DES SÉNIORS**

La retraite, période de changement, affecte tous nos espaces de vie : vie quotidienne, échanges sociaux, gestion du temps, liens amoureux etc.

Nous avons à apprendre à prendre soin de nous.

**Animé par Monsieur Vallat**

**11 février 2026 : La sophrologie et la méditation en pleine conscience, outils de bien-être et de projection dans cette nouvelle étape de la vie**

**MAISON DES SÉNIORS**

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 Madame Messelot**

**27 février 2026 : Aider au maintien de la santé par la naturopathie et le shiatsu**

**MAISON DES SÉNIORS**

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 Madame Perin**

**9 mars 2026 : Occuper son temps libre**

**SALLE COURBET**

Cet après-midi vous fera découvrir des structures, des programmations riches et variées sur le territoire bisontin pour bien vivre, se faire plaisir...

Vous pouvez aussi donner un peu voire beaucoup de votre temps pour vous engager auprès des autres.

**Animé par l'ORPAB, France Bénévolat, les bibliothèques municipales et les musées**

**13 mars 2026 : Bien s'alimenter pour rester en bonne santé**

**SALLE PAP 15 À LA RÉSIDENCE DU MARULAZ**

Un atout pour une retraite épanouie ! Venez aborder la notion de choix alimentaires et le rôle central du bien manger pour bien vivre tout en cuisinant.

**Animé par Madame Perron**

**25 mars 2026 : Bouger et rester actif**

**MAISON DES SÉNIORS**

Comment mesurer son activité physique au quotidien ?

Quelles activités, pour qui ? Comment ? Ces temps d'échanges 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**