



**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



**MAISON
DES
SÉNIORS**

**CC
AS**

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