

MAIL RELAIS D'INFORMATION

Bouger mémoriser GISY-LES-NOBLES

26/08/2026

Objet : Relais d'information – Atelier de prévention santé « Bouger, mémoriser » pour les seniors à Gisy-les-Nobles

Madame, Monsieur,

Dans le cadre du programme régional « Bien vieillir chez vous », la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté organise, avec le soutien de la Commission des Financeurs de l'Yonne et en partenariat avec la Communauté de Communes Yonne Nord et la mairie de Gisy-les-Nobles, une action de prévention santé à destination des personnes de 60 ans et plus vivant à domicile.

Intitulée « Bouger, mémoriser », cette action vise à renforcer le lien entre mémoire et activité physique, à travers un atelier de 7 séances gratuites, encadrées par un professionnel de l'activité physique adaptée et une sophrologue.

Informations pratiques :

- Fréquence : Tous les mardis matin entre le 22 septembre et le 17 novembre 2026 (hors période de vacances scolaires)
- Lieu : Salle des fêtes, fossé du midi 89140 GISY-LES-NOBLES
- Participation : Gratuite, sur inscription obligatoire
- Public concerné : Personnes de 60 ans et plus

Inscriptions :

Veuillez contacter Charlotte Camus, Chargée de prévention santé à la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté : ☎ 07.86.46.37.88 / ✉ charlotte.camus@bfc.mutualite.fr la mairie de Gisy-les-Nobles au 03.86.67.01.87.

Nous serions reconnaissants si vous pouviez relayer cette information auprès de vos administrés, collaborateurs, usagers ou bénéficiaires (affichage dans vos locaux, diffusion via vos canaux de communication, newsletters, réseaux sociaux, etc.).

Vous trouverez en pièce jointe les supports de communication en version numérique. Si vous avez besoin des éléments en version papier, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

Nous vous remercions par avance de votre collaboration et de votre engagement en faveur du bien-vieillir sur notre territoire.

Dans l'attente de votre retour, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations distinguées.

Bien cordialement,

MAIL D'INVITATION

Bouger mémoriser GISY-LES-NOBLES

26/08/2026

Objet : Invitation à l'atelier de prévention santé « Bouger, mémoriser » à Gisy-Les-Nobles

Mesdames, Messieurs,

La Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté a le plaisir de vous inviter à participer à une action de prévention santé organisée sur la commune de Gisy-les-Nobles, intitulée :

« Bouger, mémoriser »

Démarrage : Mardi 22 septembre 2026 de 9h30 à 11h30

Cette action s'inscrit dans le cadre du programme « Bien vieillir chez vous », financé par la Commission des financeurs de l'Yonne, et s'adresse à toutes les personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile. Il se compose de 7 séances de 1h30 à 2h00.

L'atelier, encadré par un professionnel de la prévention santé, un professionnel de l'activité physique adaptée et par une sophrologue, a pour objectifs de :

- Stimuler votre mémoire grâce à des exercices physique ciblés
- Travailler sur votre relaxation, votre concentration et votre mémorisation via des techniques issus de la sophrologue
- Bénéficier d'un accompagnement d'un professionnel de l'activité physique adaptée et d'une sophrologue diplômée
- Partager un moment convivial et rencontrer des personnes de votre secteur

Informations pratiques :



- Fréquence : Tous les mardis matin entre le 22 septembre et le 17 novembre 2026 (hors période de vacances scolaires)
- Lieu : Salle des fêtes, fossé du midi 89140 GISY-LES-NOBLES
- Participation : Gratuite, sur inscription obligatoire
- Public concerné : Personnes de 60 ans et plus

Inscriptions :

Veuillez contacter Charlotte Camus, Chargée de prévention santé à la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté : ☎ 07.86.46.37.88 / ✉ charlotte.camus@bfc.mutualite.fr la mairie de Gisy-les-Nobles au 03.86.67.01.87

Nous vous encourageons à diffuser cette information auprès de vos proches ou de toute personne concernée. En espérant vous retrouver nombreux lors de cet atelier, nous vous prions d'agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de nos salutations distinguées.

Bien cordialement,

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS !



INVITATION

BOUGER MÉMORISER

STIMULEZ VOTRE MÉMOIRE VIA L'ACTIVITE PHYSIQUE !



Stimulez votre mémoire grâce à des exercices physiques ciblés



Apprenez à mieux vous relaxer, vous concentrer et mémoriser grâce à des techniques issues de la sophrologie



Bénéficiez de l'accompagnement de professionnels de l'activité physique adaptée et d'une sophrologue diplômée



Atelier accessible à tous, quel que soit votre niveau ou votre condition physique



Partagez un moment convivial et rencontrez des personnes de votre secteur



7 séances de 1h30 à 2h :

22, 29 septembre ; 06, 13 octobre ; 03, 10 & 17 novembre 2026

À PARTIR DE
60 ANS

Mardi

22 septembre 2026

De 9h30 à 11h30

Salle des fêtes

Fossé du midi

89140 GISY-LES-NOBLES

Inscription :

Mairie de GISY-LES-NOBLES au 03.86.67.01.87 ou
Mutualité Française Bourgogne -Franche-Comté
Charlotte CAMUS – Chargée de projets prévention
santé

☎ : 07.86.46.37.88

✉ : charlotte.camus@bfc.mutualite.fr

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

ATELIER DE PREVENTION SANTE

BOUGER MÉMORISER

STIMULEZ VOTRE MEMOIRE VIA L'ACTIVITE PHYSIQUE !



Stimulez votre mémoire grâce à des exercices physiques ciblés



Apprenez à mieux vous relaxer, vous concentrer et mémoriser grâce à des techniques issues de la sophrologie



Bénéficiez de l'accompagnement de professionnels de l'activité physique adaptée et d'une sophrologue diplômée



Atelier accessible à tous, quel que soit votre niveau ou votre condition physique



Partagez un moment convivial et rencontrez des personnes de votre secteur



7 séances de 1h30 à 2h :

22, 29 septembre ; 06, 13 octobre ; 03, 10 & 17 novembre 2026

GRATUIT

INSCRIPTION



Mairie de Gisy-les-Nobles au 03.86.67.01.87 ou
Mutualité Française Bourgogne—Franche-Comté
Charlotte CAMUS – Chargée de projets prévention santé

☎ : 07.86.46.37.88

✉ : charlotte.camus@bfc.mutualite.fr

Partenaires



Communauté de Communes
YONNE NORD



22

Septembre 2026

De 9h30 à 11h30

**Salle des fêtes
Fossé du midi**

89140 GISY-LES-NOBLES

BIEN VIEILLIR

CHEZ VOUS !

Communiqué de presse
AUXERRE, le 26 août 2026

L'Atelier « Bouger Mémoriser » proposé à GISY-LES-NOBLES dans le cadre du programme « Bien vieillir chez vous »

Dans le cadre du programme de prévention santé « Bien Vieillir chez vous », La Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté va proposer un atelier à destination des seniors : « Bouger mémoriser ».

Cet atelier original s'inscrit dans notre démarche de prévention santé et vise à préserver les capacités physiques et cognitives des personnes âgées, tout en favorisant leur bien-être global.

Un concept unique alliant corps et esprit !

Animé par des professionnels qualifiés en Activité Physique Adaptée (APA) et en sophrologie, cet atelier propose une approche ludique et efficace mêlant exercices physiques et stimulation cognitive. L'objectif principal de l'atelier est d'entretenir la mémoire des participants tout en bougeant, dans une ambiance conviviale et bienveillante. Il se compose de 7 séances hebdomadaires de 1h30 à 2h00.

Objectifs de l'atelier :

- Pratiquer des exercices ludiques stimulant la mémoire à travers l'activité physique
- Se relaxer grâce à des exercices de sophrologie pour favoriser la concentration et la mémorisation

Rendez-vous pour la première séance :

- 📅 : Mardi 22 septembre 2026 de 9h30 à 11h30
- 📍 : Salle des fêtes – Fossé du midi – 89140 GISY-LES-NOBLES
- 🖐️ : Atelier gratuit, inscription obligatoire
- ☎️ : Inscription et renseignements auprès de la Mutualité Française BFC au 07.86.46.37.88 ou par mail à charlotte.camus@bfc.mutualite.fr ou auprès de la mairie au 03.86.67.01.87

A propos de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

La Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté représente en région la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF). Ses missions sont déclinées en 3 axes :

- **Améliorer l'accès aux soins** en contribuant aux politiques régionales de santé publique et mutualiste
- **Développer une politique de prévention promotion de la santé** pour contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé de la population régionale
- **Mettre en œuvre une offre de prévention promotion de la santé** dans les territoires et accompagner les parties-prenantes dans la construction de leurs politiques de prévention auprès des citoyens.