



LES ATELIERS

BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

Des activités santé
et des solutions astucieuses

pour améliorer votre quotidien

en Bourgogne-Franche-Comté



L'ensemble des thématiques vise à proposer une large offre pour répondre aux enjeux du vieillissement. Ces séances collectives sont labellisées et animées par des professionnels de santé.



12

séances

L'équilibre, où en êtes-vous ?

Exercices physiques pour garder l'équilibre

- Quels sont les bons réflexes pour éviter une chute ou une perte d'équilibre ?
- Comment bien se relever ?



8

séances

Le sommeil, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour un meilleur sommeil

- À quoi sert le sommeil ?
- Comment mieux dormir ?



9

séances

La nutrition, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger

- Où trouver les bonnes informations pour bien manger à tout âge ?



10

séances

Peps Eurêka

Astuces et exercices pour donner du PEPS à vos neurones et à votre vie.

- Quel est le fonctionnement de votre mémoire et comment la préserver ?



14

séances

Force et forme au quotidien

Exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien

- Comment maintenir ou développer en douceur votre endurance, votre force et votre souplesse ?



6

séances

Questions de sens

Comprendre l'évolution de vos sens au fil de l'âge

- Comment fonctionnent vos 5 sens et comment évoluent-ils avec l'âge ?



3

séances

Mieux vivre chez soi

Repères et conseils pour adapter au mieux votre logement à vos besoins

- Comment aménager simplement votre domicile pour le rendre plus confortable et sécurisant ?
- Qui peut vous accompagner dans les démarches ?



7

séances

Bon'us tonus

Astuces pour prendre soin de votre santé et celle de votre maison

- Comment comprendre votre ordonnance et mieux gérer votre prise médicamenteuse ?
- Quelle place pour les médecines alternatives ?



4

séances

En voiture, je me rassure !

Conforter votre pratique de conduite et maintenir une vie sociale active

- Quels sont les bons comportements à adopter en conduisant ?
- Comment réagir lors des situations de stress au volant ?



6

séances

Vitalité

Partage d'expériences pour prendre soin de vous et améliorer votre qualité de vie

- Connaissez-vous les bons réflexes pour préserver votre capital et vos alliés du mieux vivre ?



4

séances

Fête du lien

Partage d'expériences pour maintenir et développer vos liens sociaux

- Comment développer vos relations à la retraite pour prévenir l'isolement social ?



Pour aller plus loin, les Ateliers Bons Jours vous proposent d'accéder gratuitement à un catalogue de conférences et activités proposées par :



Contactez
votre coordination locale



En petit groupe avec des participants de votre département, les professionnels organisent des ateliers en ligne spécialement adaptés au format digital. Cela permet de favoriser l'apprentissage et l'échange grâce à des outils correspondant à vos besoins.



9
séances

L'équilibre, où en êtes-vous ?

Exercices physiques pour garder l'équilibre



7
séances

La nutrition, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger



6
séances

Le sommeil, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour un meilleur sommeil



8
séances

Peps Eurêka

Astuces et exercices pour donner du PEPS à vos neurones et à votre vie.



4
séances

Bon'us tonus

Astuces pour prendre soin de votre santé et celle de votre maison



3
séances

Vitalité

Partage d'expériences pour prendre soin de vous et améliorer votre qualité de vie



3
séances

Mieux vivre chez soi

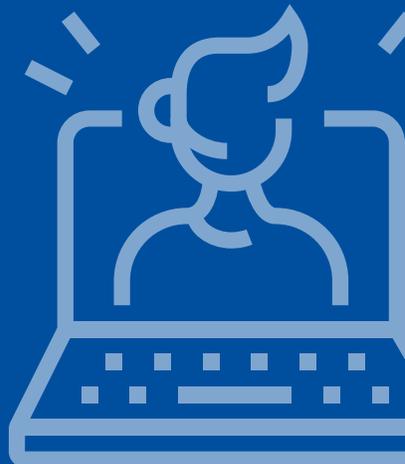
Repères et conseils pour adapter au mieux votre logement à vos besoins

**Besoin d'aide pour vous connecter ?
Nous sommes là pour vous accompagner !**

Bénéficiez d'un accompagnement par la structure en charge des Ateliers Bons Jours de votre département

Retrouvez le contact en page suivante.

De quoi se connecter sereinement !



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

CÔTE-D'OR



FAPA Seniors 21
Tél. 03 80 30 07 81
contact@fapaseniors21.fr

DOUBS



Mutualité Française
Bourgogne-Franche-Comté
Tél. 03 81 25 17 60
lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr

JURA



Fédération ADMR du Jura
Tél. 03 84 47 26 31
accueil@fedec39.admr.org

NIÈVRE



Fédération des Centres Sociaux
de la Nièvre
Tél. 07 83 04 50 87
contact@fdcs58.fr

HAUTE-SAÔNE



ASEPT Bourgogne-Franche-Comté
Tél. 06 32 80 71 40
lbj70asept@franchecomte.msa.fr

SAÔNE-ET-LOIRE



Mutualité Française
Bourgogne-Franche-Comté
Tél. 03 85 42 07 98
lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr

YONNE



Mutualité Française
Bourgogne-Franche-Comté
Tél. 03 86 72 11 88
lesbonsjours89@bfc.mutualite.fr

TERRITOIRE DE BELFORT



OPABT
Tél. 03 84 54 26 70
prevention @opabt.fr

POUR VOUS INSCRIRE



POUR Bien Vieillir

www.trouver-mon-activite.pourbienvieillir.fr

UN PROGRAMME PORTÉ PAR

Votre participation aux Ateliers Bons Jours est prise en charge par :



Actions cofinancées avec le soutien de :



LES ATELIERS
BONS JOURS
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

www.ateliersbonsjours.fr