



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.



11

séances

L'équilibre, où en êtes-vous ?

Exercices physiques pour garder l'équilibre



8

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



9

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



4

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 !



A PARTIR DE
60
ANS

LES ATELIERS **BONS JOURS**

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

Des activités santé
et des solutions astucieuses

pour améliorer votre quotidien

en Bourgogne-Franche-Comté

Nutrition • Sommeil • Force & forme • Équilibre • Mémoire • Habitat • Conduite



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 ?



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 ?



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 ?



8
séances

Le sommeil, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour un meilleur sommeil

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



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 ?



7
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 ?



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 ?



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 ?



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 ?



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 ?



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

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. 03 86 61 58 30
contact@fdcs58.fr

HAUTE-SAÔNE



ASEPT FC/B
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 EN SAVOIR PLUS

www.ateliersbonsjours.fr