



Présentation des Ateliers Bons Jours

Présentation du programme

Un programme destiné aux retraités de 60 ans et plus

Pris en charge par le Gie IMPA et les caisses de retraite régionales avec la Mutualité Française de Bourgogne-Franche-Comté

Ensemble, depuis plus de 15 ans pour le bien vieillir

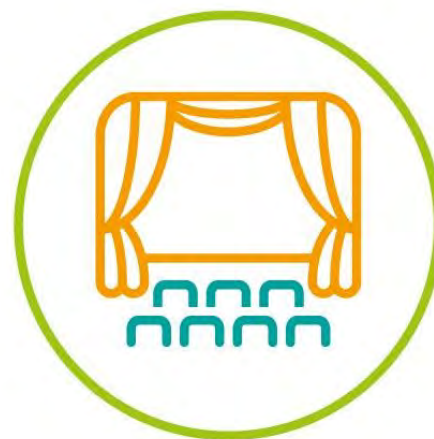
4 modes d'intervention



**Ateliers en
présentiel**



Ateliers en ligne



**Spectacles de
prévention**



**Parcours
Information
Découverte**

Spectacles de prévention



Avant j'étais vieux



La Retraite de Babeth

Les ateliers en présentiel

11 thématiques abordées

Plus de 30 ateliers en *Haute-Saône* en 2022

Des ateliers développés au plus près des territoires



Les ateliers en ligne

Une offre en ligne créé en octobre 2020

Disponible sur la plateforme HappyVisio

Une offre de conférences également proposée pour aller plus loin : yoga du rire, quiz, histoire, santé, etc.



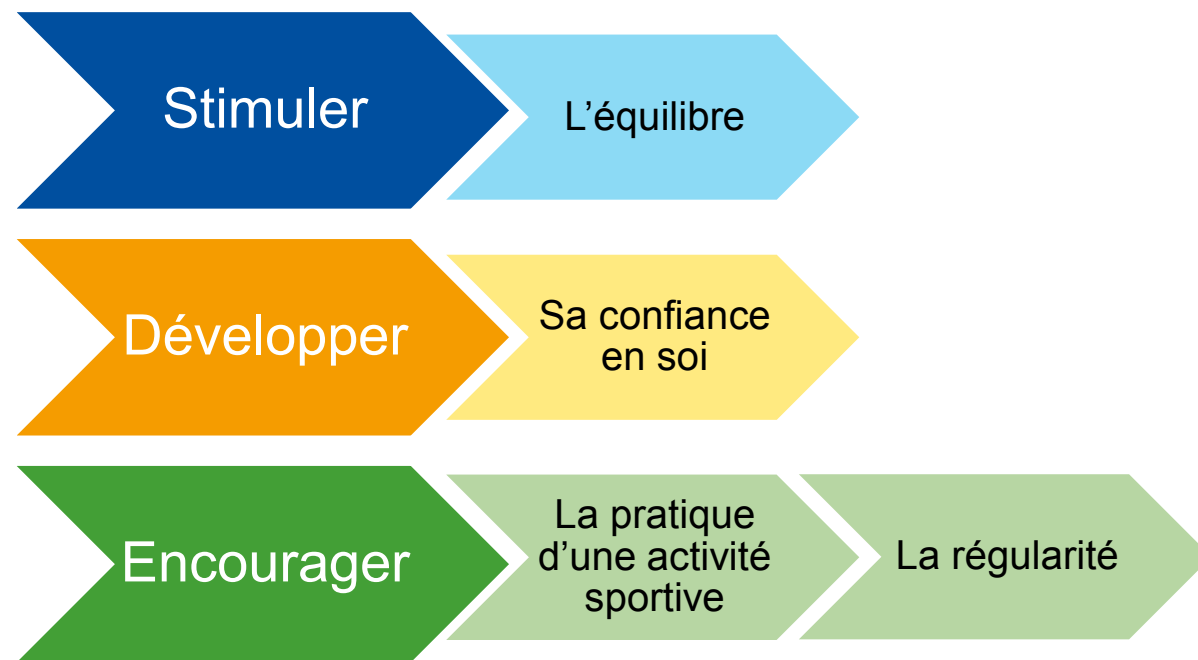
11 thématiques proposées



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 ?



L'équilibre où en êtes-vous ?



- Séances animées par des **professionnels de l'activité physique adaptée**



10 séances
d'exercice
2 séances de
diagnostic
individuel



11 séances

Le sommeil où en êtes-vous ?



- Repères et conseils pour un meilleur sommeil :
 - A quoi sert le sommeil ?
 - Comment mieux dormir ?



Le sommeil où en êtes-vous ?



- Les ateliers sont assurés par un **intervenant ayant validé une formation** de 35h pilotée par la Carsat et par un **enseignant-chercheur** en neurosciences et neuropsychologie.



8 séances

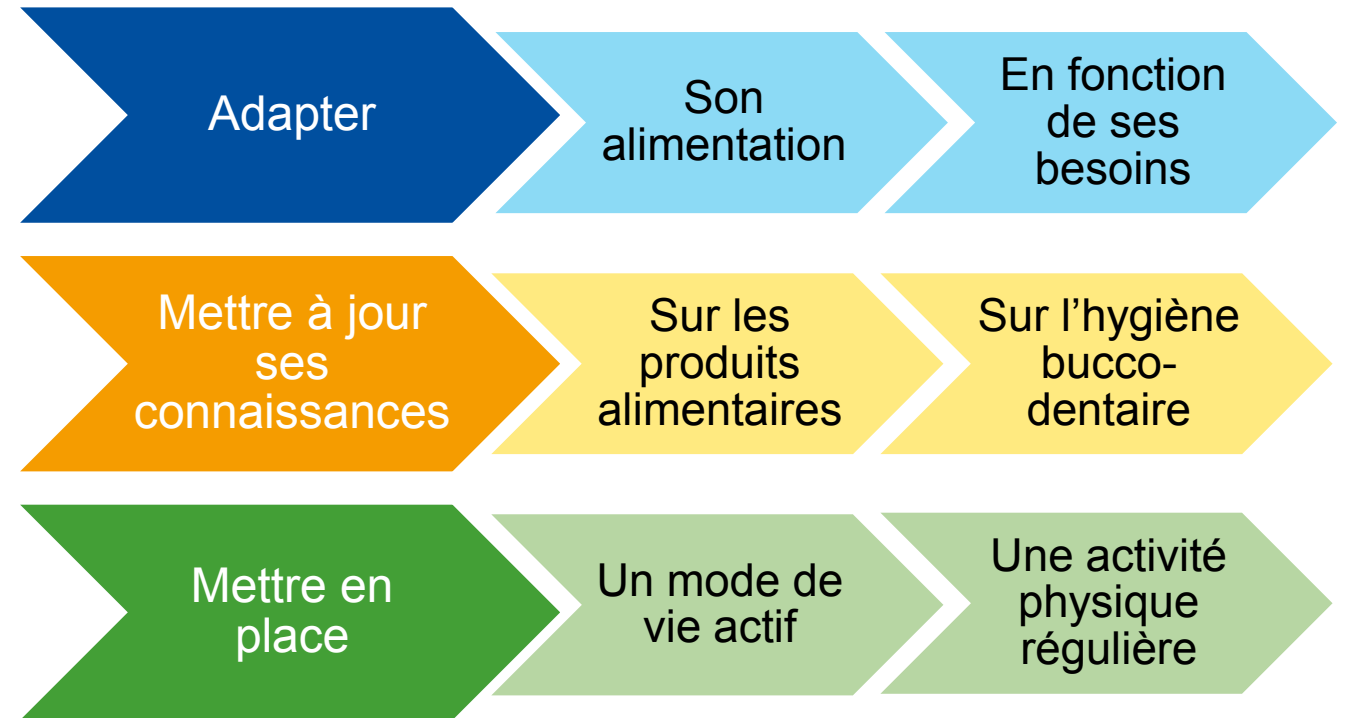


6 séances

La nutrition où en êtes-vous ?



- Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger :
 - Où trouver les bonnes informations pour mieux manger à tout âge ?



La nutrition où en êtes-vous ?



- Les ateliers sont animés par des **conseillers en nutrition diplômés** et des **enseignants d'activité physique adaptée**.



9 séances

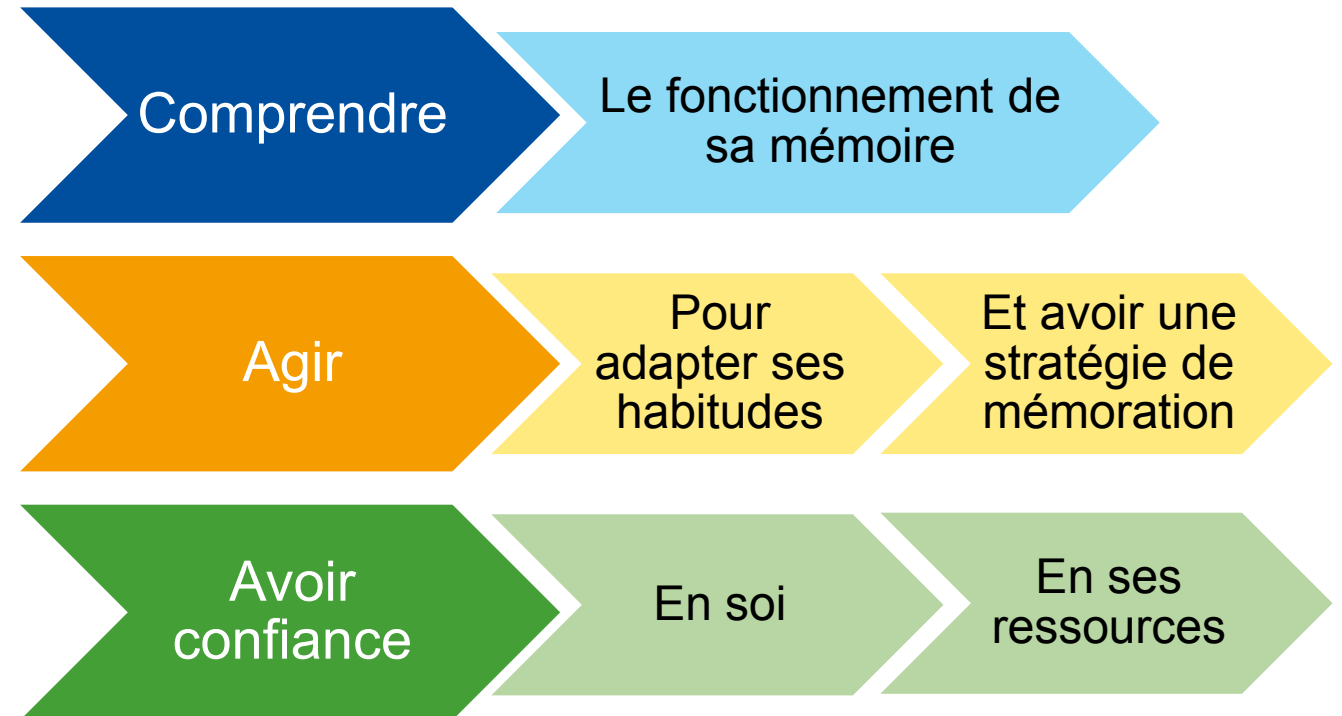


8 séances

Pep's 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 ?



Pep's Eurêka



- Ateliers animés par un **animateur professionnel** ou **bénévole** formé à la **méthode Pep's Eurêka**



10 séances
d'exercice

1 entretien avec
un professionnel
de santé



9 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 ?



Force et forme au quotidien



- Les ateliers sont animés par des **professionnels de l'activité physique adaptée**



14 séances

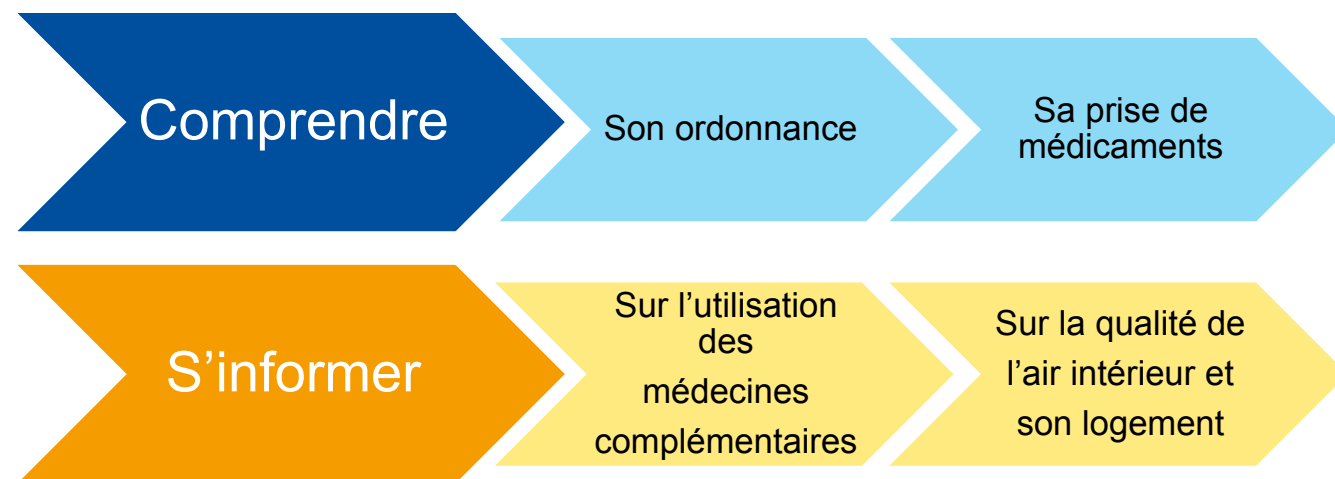
2 séances individuelles

Bon'us Tonus



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

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



Bon'us Tonus



- Les ateliers sont animés par un **animateur** accompagné de **plusieurs spécialistes** : pharmaciens, conseiller médical en environnement intérieur...



7 séances

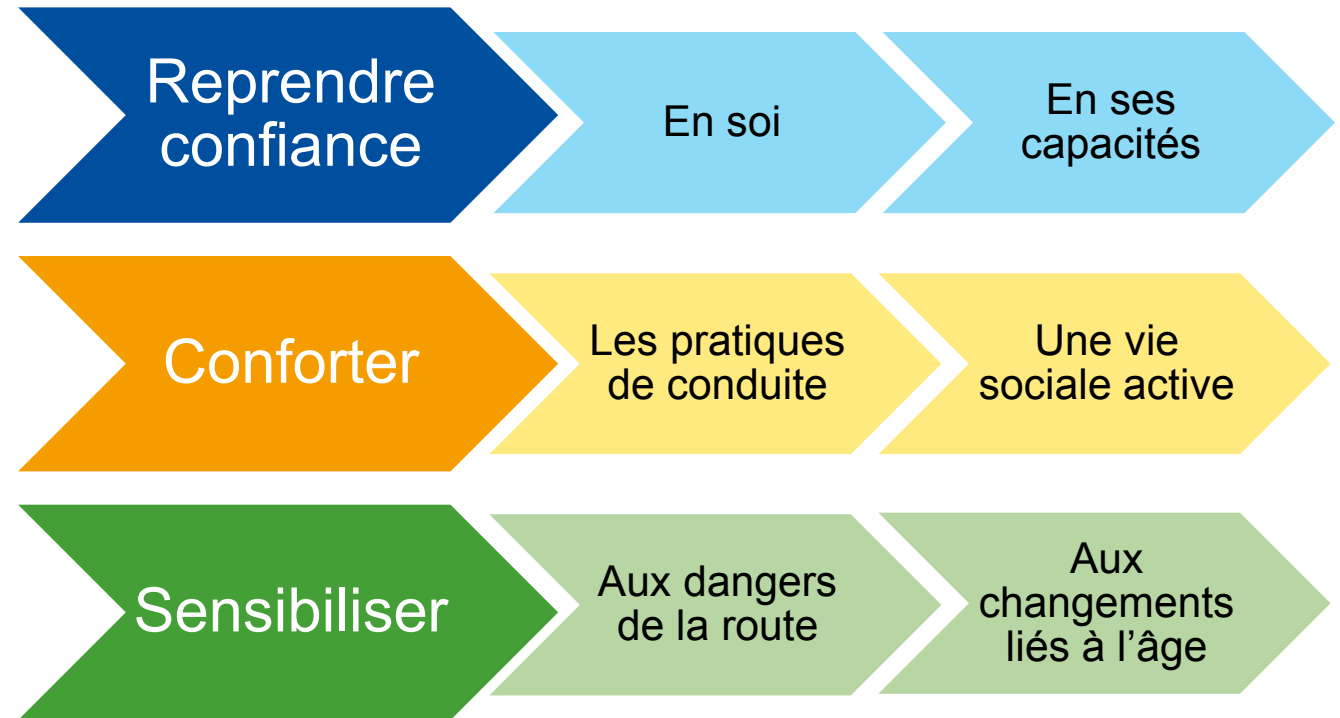


4 séances

En voiture, je me rassure !



- Conforter votre pratique de conduite et maintenir une vie sociale active :
- Comment vaincre l'appréhension et (ré)utiliser votre véhicule en toute sérénité en testant vos connaissances en terme de sécurité routière ?



En voiture, je me rassure !



- Atelier animé par le directeur départemental, par des animateurs bénévoles ou par des intervenants formés et labellisés par **l'association Brain Up**.

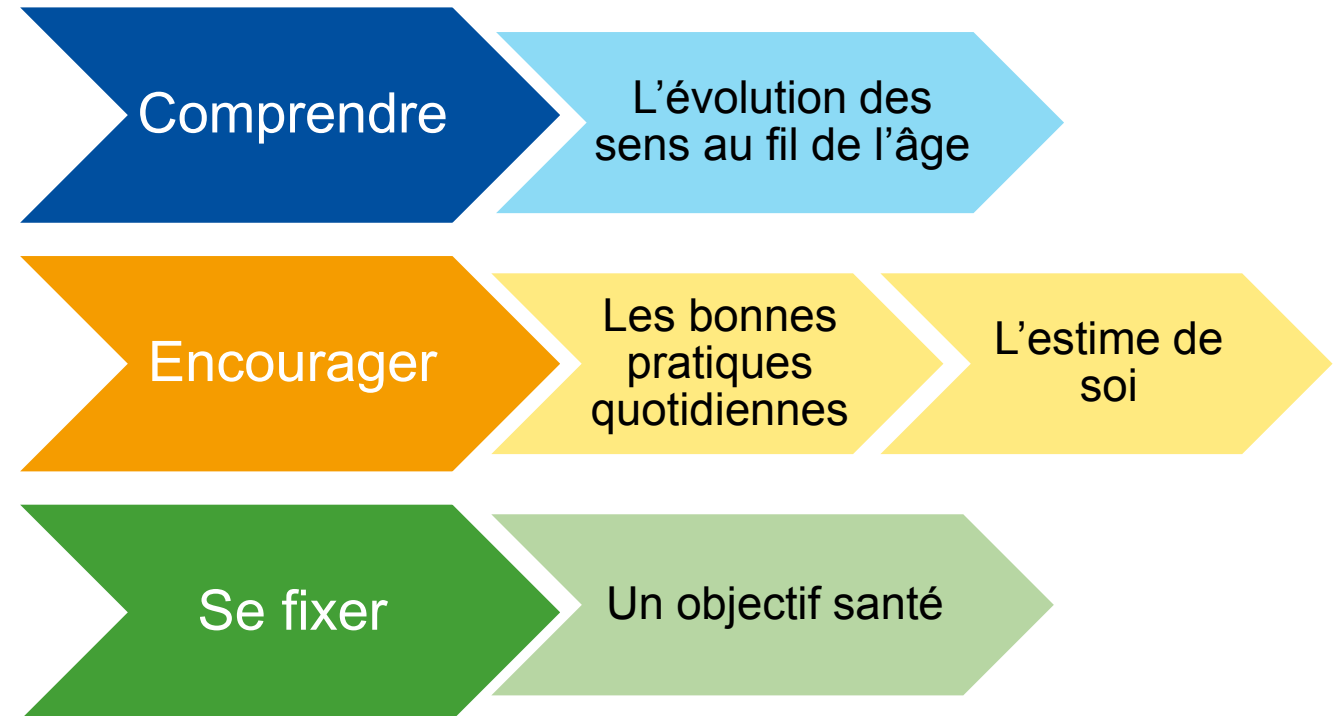


4 séances

Questions de sens



- Comprendre l'évolution de vos sens au fil de l'âge :
- Comment fonctionnent les 5 sens et comment évoluent-ils avec l'âge ?



Questions de sens



- Ces ateliers sont animés par un **animateur de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté**, un **nutritionniste** et un **opticien**.

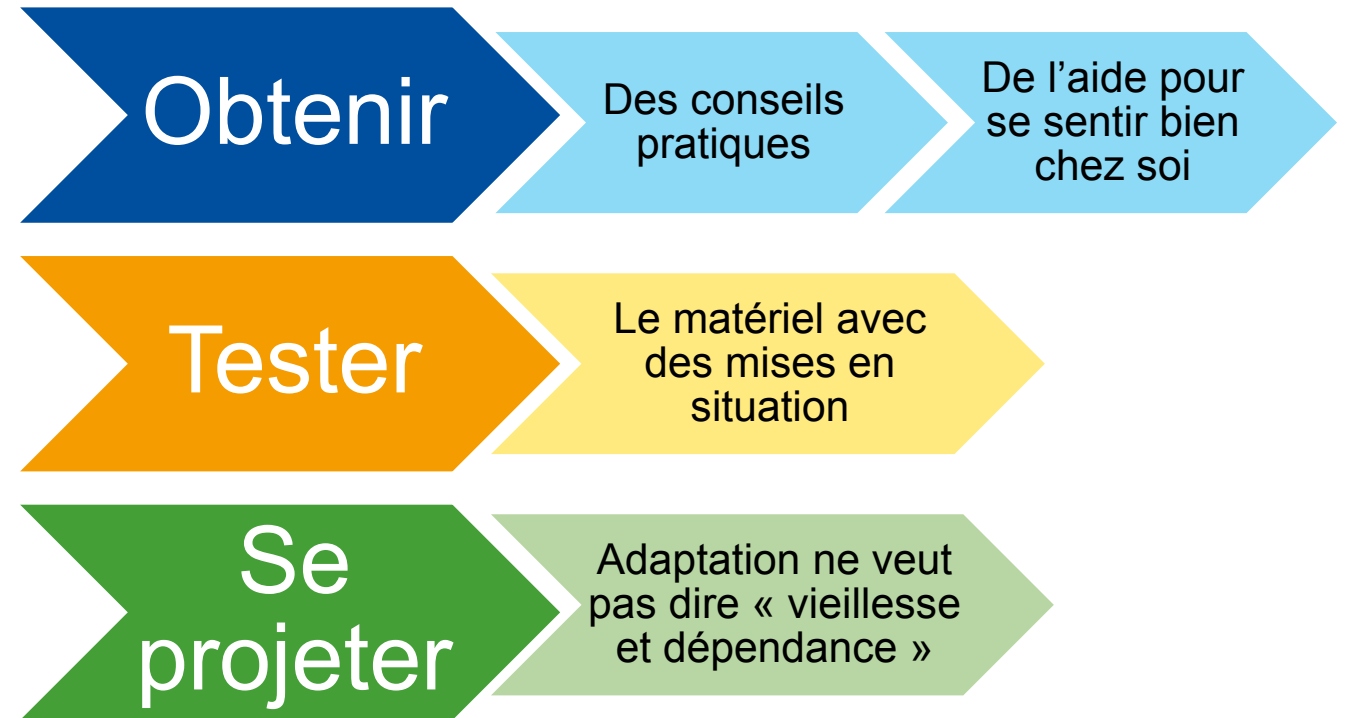


7 séances

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 ?



Mieux vivre chez soi



- Les ateliers sont animés par un **ergothérapeute** accompagné d'un technicien en bâtiment, expert en conseil relatif aux aides à l'habitat.



3 séances



3 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 ?



Vitalité



- Ateliers animés par des **animateurs** de l'Asept FCB **formés** à la méthode « Vitalité ».



6 séances



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 ?

Saisir

L'importance
du lien social

Obtenir

Des clés pour
nouer des liens

**Se
projeter**

En partageant des
idées

Fête du lien



- Ateliers animés par des **animateurs formés** à la méthode « Fête du lien »



4 séances

En savoir plus

Notre site internet :

www.ateliersbonsjours.fr

**Votre coordination
départementale :**

Isabelle BLACHERE

06.32.80.71.40

LES ATELIERS
**BONS
JOURS**
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE



actions également financées avec le soutien de :



Nos actualités