



En partenariat avec la Mairie de RIGNEY, la Mutualité Française Bourgogne Franche-Comté vous propose :

**Une réunion d'informations sur le programme de prévention :
les Ateliers Bons Jours**

**Mardi 21 Mai de 14h30 à 16h30
à la Mairie de Rigney**

Les Ateliers Bons Jours est un programme régional de prévention santé à destination des personnes de plus de 60 ans vivant à domicile.

Il existe 10 thématiques qui ont pour objectif de donner des conseils pour l'acquisition de bons réflexes au quotidien et ainsi préserver son capital santé (la mémoire, la prévention des chutes, l'activité physique adaptée, le sommeil...).

Le programme vise à donner l'opportunité aux retraités de s'inscrire au sein d'un parcours de prévention pour devenir acteur de leur santé. Les ateliers Bons Jours ont un double objectif : entretenir et préserver sa santé et favoriser la création de lien social pour éviter l'isolement.

