



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.



## L'équilibre, où en êtes-vous ?

12 séances

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



## La nutrition, où en êtes-vous ?

9 séances

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



## Force et forme au quotidien

14 séances

- Exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien
- Comment maintenir ou développer en douceur votre endurance, votre force et votre souplesse ?



## Le sommeil, où en êtes-vous ?

8 séances

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



## Pepe Eurêka

10 séances

- 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 ?



## Questions de sens

7 séances

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



## Mieux vivre chez soi

3 séances

- 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 ?



## En voiture, je me rassure !

4 séances

- 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 ?



## Fête du lien

4 séances

- Partage d'expériences pour maintenir et développer vos liens sociaux
- Comment développer vos relations à la retraite pour prévenir l'isolement social ?



## Bon'us tonus

7 séances

- 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 ?



## Vitalité

6 séances

- 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 ?



En petit groupe, le département propose des ateliers de formation à l'apprentissage de nouveaux outils numériques.



## L'équilibre, où en êtes-vous ?

11 séances

- Exercices physiques pour garder l'équilibre



## Pepe Eurêka

9 séances

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



## Mieux vivre chez soi

3 séances

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



## La nutrition, où en êtes-vous ?

- Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger



## Bon'us tonus

- Astuces pour améliorer votre santé et votre bien-être



Contactez votre coordination locale

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 !

## DESCRIPTIONS

### DOUBS

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



### NIÈVRE

Fédération des Centres Sociaux  
de la Nièvre  
Tél. 03 86 61 58 30  
contact@fdcs58.fr



### SAÔNE-ET-LOIRE

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



### TERRITOIRE DE BELFORT

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



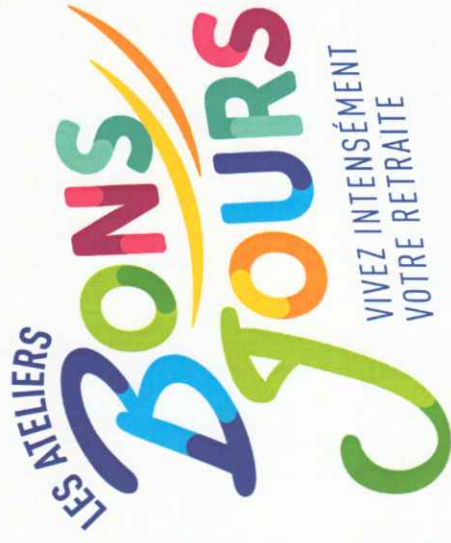
bonsjours.fr

## UN PROGRAMME PORTÉ PAR

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



Actions cofinancées avec le soutien de :



Des activités santé  
et des solutions astucieuses

pour améliorer votre quotidien

en Bourgogne-Franche-Comté

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

Mise à jour en juin 2023