

LES ATELIERS BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

À partir 60 ans
Informations & inscriptions



DOUBS

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



HAUTE-SAÔNE

ASEPT FC/B
Tél. 06 32 80 71 40
lbj70asept
@franchecomte.msa.fr



JURA

Fédération ADMR du Jura
Tél. 03 84 47 26 31
accueil
@fede39.admr.org



TERRITOIRE DE BELFORT

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



LES ATELIERS BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

© JPM & Associés • www.jpjpm-associés.com • 02/2018

Des activités santé **PROCHES DE CHEZ VOUS**
pour améliorer votre quotidien



Actions cofinancées avec le soutien de :



Nutrition • Sommeil • Forme & santé • Équilibre • Mémoire ●●●

LES ATELIERS BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

plus de
400
ateliers par an
en Bourgogne-Franche-Comté



La nutrition, où en êtes-vous ?

Repères et conseils
pour mieux manger et mieux bouger

- Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?
- Où trouver les bonnes informations pour bien manger ?
- Comment manger et bouger avec plaisir au quotidien ?

9

séances

2h

temps/séance



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 ?

12

séances

1h

temps/séance



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 ?
- Mesurez vos capacités physiques avant et après l'atelier.

12

séances

1h30

temps/séance



Peps Eurêka

Des astuces et des exercices pour donner
du PEPS à vos neurones et à votre vie.

- Comment fonctionne votre mémoire ?
- Quels sont les facteurs qui contribuent à la préserver ?

10

séances

2h30

temps/séance



Le sommeil, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour un meilleur sommeil

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

8

séances

2h

temps/séance



Bon'us tonus

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

- Comment comprendre son ordonnance et mieux gérer votre prise médicamenteuse ?
- Quelle place pour les médecines alternatives ?
- Comment améliorer la qualité de l'air intérieur de votre logement ?

7

séances

2h

temps/séance



Vitalité

Partage d'expériences pour prendre
soin de soi et améliorer sa qualité de vie

- Connaissez-vous les alliés du mieux vivre ?
- Pensez-vous avoir les bons réflexes pour préserver votre capital santé ?

6

séances

2h30

temps/séance

Des ateliers labellisés et animés par des professionnels.

Des séances collectives **adaptées à vos besoins et proches de chez vous.**

20 € par atelier quel que soit le nombre de séances.

Ateliers proposés par :





PÔLE PRÉVENTION PROMOTION
DE LA SANTÉ

► **Elodie GASCA**

Coordinatrice adjointe, programme "Les
Ateliers Bons Jours" dans le Doubs

67 rue des Cras
25000 Besançon
Tél. 03 81 25 17 60 ► 06 48 38 11 85
lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr



bourgognefranchecomte.mutualite.fr

85149

*L'activité prévention & promotion de la santé
est certifiée ISO 9001 : 2015*