



LES ATELIERS

BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

Des activités santé **PROCHES DE CHEZ VOUS**

pour améliorer votre quotidien



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

existe aussi en
**Ateliers
en
ligne**



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

existe aussi en
**Ateliers
en
ligne**



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

existe aussi en
**Ateliers
en
ligne**



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

existe aussi en
**Ateliers
en
ligne**

Des ateliers labellisés et animés par des professionnels.

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

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

Ateliers proposés par :

Carsat Retraite & Santé au travail
Bourgogne - Franche-Comté

ma santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

MUTUALITÉ FRANÇAISE
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE

NOUVEAUTÉS



En voiture, je me rassure !

Conforter sa pratique de conduite et maintenir une vie sociale active le plus longtemps possible

- Comment vaincre l'appréhension et (ré)utiliser son véhicule en toute sérénité
- Tester ses connaissances pour prendre la route en sécurité

6

séances

2h

temps/séance



Mieux vivre chez soi

Repère et conseils pour adapter au mieux son logement à ses besoins

- Comment aménager simplement son domicile pour le rendre plus confortable et sécurisant ?
- Qui peut nous accompagner dans l'installation d'aides techniques ou la réalisation de travaux chez soi ?

3

séances

2h

temps/séance

existe aussi en
**Ateliers
en
ligne**



Questions de sens

Comprendre l'évolution des sens au fil de l'âge

- Comment fonctionnent nos 5 sens et comment évoluent-ils avec l'âge ?
- Quels rôle les sens ont-ils dans l'alimentation ?
- Comment se définir un objectif santé ?

7

séances

2h

temps/séance



Informations & inscriptions

CÔTE-D'OR



FAPA Seniors 21
Tél. 03 80 30 07 81
contact@fapaseniors21.fr

HAUTE-SAÔNE



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

DOUBS



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

SAÔNE-ET-LOIRE



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

NIÈVRE



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

YONNE



Mutualité Française
Bourgogne-Franche-Comté
Tél. 03 86 72 11 88
lesbonsjours89@bfc.mutualite.fr

JURA



Fédération ADMR du Jura
Tél. 03 84 47 26 31
accueil@fedec39.admr.org

TERRITOIRE DE BELFORT



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



Actions cofinancées avec le soutien de :

