

## LES ATELIERS BONS JOURS, Le BON PLAN pour vivre intensément sa retraite En Bourgogne-Franche-Comté

Depuis 10 ans, les caisses de retraite au sein du GIE IMPA et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté travaillent en réseau avec des experts pour proposer des ateliers labellisés. Depuis janvier 2018, elles ont regroupé leurs offres et proposent « Les ATELIERS BONS JOURS, vivez intensément votre retraite », sur toute la région Bourgogne-Franche-Comté. Ce programme de prévention a été construit pour les personnes autonomes à partir de 60 ans soucieuses d'améliorer leur santé au quotidien.

### Plus de 400 ateliers Bons Jours : le bon plan près de chez vous !

Nutrition, sommeil, équilibre, forme, mémoire, activités physiques : les ateliers Bons Jours sont organisés sous forme de séances d'information ludiques et participatives. Présents sur les 8 départements, les experts des Ateliers Bons Jours organisent les ateliers dans les communes au plus près des besoins **avec un tarif unique et solidaire de 20 euros**. Chaque atelier réunit une douzaine de seniors pendant 8 à 12 séances. Il est déployé selon un référentiel validé par des experts scientifiques et médicaux. Grâce aux relais et partenaires locaux près de 5000 seniors participeront à ces ateliers sur toute la Bourgogne-Franche-Comté en 2018.

### Un programme de 7 ateliers labellisés : le bon plan pour tous !



**La nutrition, où en êtes-vous ?** 9 séances 2h temps/séance

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 ?

**L'équilibre, où en êtes-vous ?** 12 séances 1h temps/séance

Exercices physiques pour garder l'équilibre

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

**Force et forme au quotidien** 12 séances 1h30 temps/séance

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.

**Peps Euréka** 10 séances 2h30 temps/séance

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 ?

**Le sommeil, où en êtes-vous ?** 8 séances 2h temps/séance

Repères et conseils pour un meilleur sommeil

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

**Bon'us tonus** 7 séances 2h temps/séance

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 ?

**Vitalité** 6 séances 2h30 temps/séance

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 ?

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.

## Comment appréhender positivement ma retraite et agir sur mon quotidien ?

Un vieillissement en bonne santé passe par l'adoption de comportements favorables et protecteurs permettant ainsi aux personnes avançant en âge d'être actives et de jouir d'une bonne qualité de vie.

En partenariat avec le service social des CCAS de Neuilly-les-Dijon et Sennecey-lès-Dijon, la FAPA vous propose de participer à une réunion d'information sur la prévention santé.

**Venez profiter d'une animation interactive pour avoir des conseils sur la préservation de votre capital santé et acquérir les bons réflexes au quotidien.**



**Le Mardi 29 Mai à 10h00**

**A Neuilly-lès-Dijon**

**Salle des deux Cèdres**

**Place de la Liberté**

**Renseignements et inscriptions**

FAPA Seniors 21

1 Avenue Jean Bertin - 21000

DIJON

03.80.30.07.81

[www.fapaseniors21.fr](http://www.fapaseniors21.fr)



**LA PRÉVENTION  
POUR VOUS,  
PRÈS DE CHEZ VOUS**