

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



Actions cofinancées avec le soutien de :



LES ATELIERS  
**BONS JOURS**  
 VIVEZ INTENSÉMENT  
 VOTRE RETRAITE

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

Des activités santé **PROCHES DE CHEZ VOUS**

pour améliorer votre quotidien

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 :

