



LES ATELIERS

# BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT  
VOTRE RETRAITE

## Les Essentiels **PRO**



Zoom sur les 7 ateliers

# Un programme à conseiller en toute confiance

- 1 Des ateliers portés par des partenaires experts en matière de prévention, forme et santé**  
Basés sur des programmes de santé publique nationaux et labellisés
- 2 Des ateliers plébiscités**  
Plus de 3 000 ateliers et 50 000 retraités en 10 ans
- 3 Une offre large pour répondre à l'ensemble des enjeux du vieillissement**  
Les ateliers développent 7 thématiques autour de la santé
- 4 Un programme de proximité**  
Des acteurs locaux engagés au service de l'amélioration de la qualité de vie et de la santé de leurs aînés
- 5 Des ateliers clé en main**  
Un interlocuteur dédié qui organise la mise en place des ateliers en fonction de vos besoins
- 6 Une dynamique impulsée sur le territoire**  
Chaque atelier permet à un groupe de 10 à 15 personnes de se retrouver sur plusieurs séances de 1 heure à 2 heures 30



# La nutrition, où en êtes-vous ?

↳ Repères et conseils pour mieux  
manger et mieux bouger

## Pourquoi cet atelier ?

Les besoins nutritionnels évoluent avec le temps : ils ne diminuent pas avec l'âge et certains augmentent.

Ce serait donc une erreur de penser qu'en vieillissant il faut manger moins, surtout pour les personnes physiquement actives. En revanche, il est important de veiller à manger mieux et à bouger tous les jours. Deux leviers peuvent contribuer à améliorer la qualité de vie et réduire l'apparition de maladies chroniques :

- une alimentation suffisante et équilibrée,
- une activité physique régulière.

## Objectifs

- ↳ Connaître les effets de l'âge sur ses besoins nutritionnels et adapter ses comportements alimentaires
- ↳ Comprendre les recommandations protectrices de santé du Programme national nutrition santé (PNNS)
- ↳ Mettre à jour ses connaissances sur les produits alimentaires, les organes digestifs et l'hygiène bucco-dentaire
- ↳ Favoriser un mode de vie actif par la pratique quotidienne d'activités physiques

**80%**

des participants  
ont adopté  
de nouvelles  
habitudes  
alimentaires  
après l'atelier

**9 séances de 2 heures pour 20 €**

# Organisation

9 séances de 2 heures\*

- Un atelier nutrition : comment ça marche ?
- La nutrition : de quoi parle-t-on ?
- Quelles recommandations alimentaires ?
- Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?
- Quelles recommandations en activité physique ?
- Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?
- Quelles sont mes habitudes alimentaires ?
- Quelles actions mettre en place ?
- Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?

\* La dernière séance dure 2 heures 30

## Intervenants

Conseiller en nutrition (diplômes : BTS diététique/DUT de Biologie appliquée option diététique/licence professionnelle Alimentation santé).

Enseignant d'Activités Physiques Adaptées (formation requise : Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1) et diplômes STAPS mention Activités Physiques Adaptées et santé, ou DEUST Senior).

## Expertise

Cet atelier est piloté par la Carsat BFC sous la caution scientifique du Pr Patrick Manckoundia - professeur des universités, praticien hospitalier, chef de service Médecine interne gériatrie au CHU de Dijon Bourgogne.

“

Grâce à l'atelier, je comprends ce que je mange et choisis les aliments bons pour ma santé

”

Michel - 64 ans  
Valdoie (90)

# L'équilibre, où en êtes-vous ?

↳ Exercices physiques pour garder  
l'équilibre

## Pourquoi cet atelier ?

Environ un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans et la moitié des plus de 80 ans chutent chaque année.

A tout âge, les ateliers collectifs d'exercices physiques, par le maintien de la fonction d'équilibration, ont prouvé leur efficacité pour réduire le taux de chutes et améliorer la qualité de vie.

Afin de limiter le temps passé au sol, qui a des conséquences physiques et psychologiques chez les seniors, l'Inserm recommande également des exercices pour apprendre à se relever.

Apporter aux seniors la connaissance des mécanismes impliqués dans l'équilibre et les inciter à une pratique quotidienne d'activité physique, c'est leur donner les clés pour garder l'équilibre.

## Objectifs

- ↳ Réveiller et stimuler la fonction d'équilibration
- ↳ Apprendre à se relever du sol et diminuer l'impact psychologique de la chute : la dédramatiser
- ↳ Développer la confiance en soi
- ↳ Améliorer l'équilibre statique et dynamique et la perception subjective de l'équilibre
- ↳ Encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière
- ↳ Sensibiliser à l'aménagement de son intérieur pour limiter le risque de chute

**88%**

**des participants  
constatent une  
amélioration de  
leur équilibre  
suite à l'atelier**

**12 séances de 1 heure pour 20 €**

# Organisation

12 séances de 1 heure

- Une première séance de "diagnostic individuel" pour adapter les exercices à chaque participant
- 10 séances collectives d'activités physiques adaptées centrées sur l'équilibre
- Une dernière séance d'évaluation individuelle permettant de valoriser les progrès des participants

A chaque séance, l'animateur transmet des exercices à réaliser seul à domicile et des conseils pour aménager son logement et adopter des comportements favorables à la santé.

# Intervenants

Professionnels en activité physique en capacité de :

1. Présenter une carte professionnelle permettant d'exercer l'Activité Physique Adaptée (APA) avec un public âgé
2. Avoir le certificat Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1) et un diplôme adapté (cf. cahier des charges)
3. Avoir suivi la formation "L'Équilibre, où en êtes-vous ?" de 5 jours

# Expertise

Cet atelier est piloté par la Carsat BFC sous la caution scientifique du Pr Patrick Manckoundia, professeur des universités, chef de service Médecine interne gériatrie au CHU de Dijon Bourgogne.

“

Je suis davantage rassurée dans mes déplacements et mes activités quotidiennes grâce à l'atelier

”

Odette - 69 ans  
Dole (39)

# Force et forme au quotidien

↳ Exercices adaptés et variés en lien  
avec votre quotidien

## Pourquoi cet atelier ?

Chez les seniors, de nombreuses études montrent qu'une activité physique quotidienne permet de retarder les effets du vieillissement et de mener une vie de meilleure qualité.

L'atelier "Force et forme au quotidien" propose une approche de promotion de l'activité physique pour lutter contre la sédentarité en combinant :

- la valorisation de l'activité intégrée à la vie quotidienne (marche, jardinage, tâches ménagères...),
- un programme d'activité physique structuré et adapté aux besoins des seniors.

Tout cela à travers un concept de santé global, inclusif et positif.

## Objectifs

- ↳ Favoriser un mode de vie actif
- ↳ Améliorer les qualités physiques nécessaires au maintien de l'autonomie fonctionnelle
- ↳ Apporter les connaissances théoriques sur les points clés d'une bonne pratique pour prendre en charge sa santé
- ↳ Motiver et convaincre les seniors de l'importance de la pratique physique afin de conduire à un engagement durable dans l'activité

**83%**

des participants  
estiment avoir  
augmenté  
leurs capacités  
physiques grâce  
à l'atelier

**14 séances de 30 minutes à 1 heure 30 pour 20 €**

# Organisation

**12 séances** de 1 heure 30 & **2 séances** de 30 min

- 12 séances collectives d'1 heure 30 (2 séances par semaine)
- 2 séances individuelles de 30 min :
  - une séance "diagnostic" en amont du module permettant d'évaluer les aptitudes des participants,
  - une séance "évaluation finale" qui vise à évaluer les progrès des participants.
- 1 programme de 30 minutes à réaliser à domicile en autonomie (1 séance par semaine)

# Intervenants

L'atelier est animé par un intervenant diplômé de l'animation physique avec :

- une spécialisation en Activités Physiques Adaptées et santé (APAS),
- et/ou une formation spécifique et une expérience professionnelle en encadrement d'APA en direction du public visé.

L'animateur est ensuite formé au dispositif par la Mutualité Française BFC.

# Expertise

Cet atelier est piloté par la Mutualité Française BFC sous la caution scientifique de l'UFR STAPS et du laboratoire Inserm CAPS : Florent Fouque et Gil Scaglioni, maîtres de conférences, et France Mourey, professeur des universités. L'association Gérontopôle Pierre-Pfitzenmeyer a apporté sa caution gériatrique (Patrick Manckoundia, professeur des universités spécialisé en gériatrie, et Didier Menu, médecin coordonnateur à la MSA de Bourgogne).

“

**J'ai vraiment pris du plaisir à bouger et j'ai davantage confiance en mes capacités physiques**

”

*Paulette - 76 ans  
Appoigny (89)*



# Peps Eurêka



↳ **Des astuces et des exercices pour donner du peps à vos neurones et à votre vie**

## Pourquoi cet atelier ?

Statistiquement, 65 % des personnes de plus de 60 ans et 70% des plus de 70 ans se plaignent de trous de mémoire sans que cela relève pour autant d'un problème particulier de santé.

Il s'agit souvent d'un manque d'entraînement des fonctions cérébrales.

Les recherches en neurosciences ont établi que le cerveau peut se modifier favorablement, dans sa structure et dans son fonctionnement, sous l'effet de stimulations constantes et appropriées, quel que soit l'âge.

On reconnaît aujourd'hui l'impact sur le cerveau de nos alliés naturels : des exercices physiques réguliers, une alimentation équilibrée, le respect des cycles du sommeil, les stimulations intellectuelles, psychoaffectives et sociales, la régulation du stress...

## Objectifs

- ↳ Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- ↳ Prendre conscience des facteurs susceptibles d'en optimiser l'efficacité ou au contraire de l'entraver
- ↳ Agir sur ces facteurs en adaptant ses habitudes, en utilisant des stratégies de mémorisation
- ↳ Devenir acteur de son mieux-vivre et dédramatiser les trous de mémoire
- ↳ Avoir confiance en soi et en ses propres ressources

**91%**  
des participants  
ont amélioré  
leur capacité  
de mémorisation  
suite à l'atelier

**10 séances de 2 heures 30 pour 20 €**

# Organisation

10 séances de 2 heures 30

- Faire connaissance / Les éléments essentiels du programme
- Les stratégies de mémorisation
- "Qu'est-ce que je suis venu · e chercher ?"
- "Où est passé Mirza (mes clés, lunettes...) ?"
- "Je me suis perdu · e... Pouvez-vous me dire où se trouve... ?"
- "Rappelez-moi votre nom... Ce visage me dit quelque chose..."
- "Comment appelle-t-on cela ? J'ai le mot sur le bout de la langue"
- "Marignan 1515 ou 1517 ?" : mémoire des chiffres et logiques numériques
- "Il me semble avoir déjà lu, vu ou entendu cela..."
- "J'ai encore oublié de..."

Au préalable, un entretien avec un professionnel de santé est organisé.

## Intervenants

L'atelier est animé par un animateur bénévole ou professionnel formé à la méthode Peps Eurêka.

## Expertise

Le Peps Eurêka est issu du NeuroPeps, élaboré par Jocelyne de Rotrou, neuropsychologue, sous l'égide de la Fondation nationale de gérontologie\*, en collaboration avec le Pr Françoise Forette et les experts de la FNG. Après expérimentation pendant deux années, la dernière version du Peps Eurêka a été validée en 2012 par Jocelyne De Rotrou et la FNG.

*\*La FNG a cessé son activité en décembre 2013.*

“

Peps Eurêka m'a permis de mieux retenir les choses, ça me fait du bien au moral

”

Jacqueline - 72 ans  
La Machine (58)

# Le sommeil, où en êtes-vous ?

↳ Repères et conseils pour un meilleur sommeil

## Pourquoi cet atelier ?

Le sommeil est un besoin physiologique et fondamental : il est à la fois déterminant d'une bonne santé et un indicateur de qualité de vie.

A partir de 60 ans, on observe généralement que :

- la structure du sommeil se modifie progressivement,
- le temps de sommeil par nuit diminue,
- le délai d'endormissement s'allonge,
- la qualité du sommeil diminue peu à peu.

La recherche a mis en évidence de nombreux facteurs qui influent sur le sommeil et peuvent le perturber (environnement, hygiène de vie, pathologies...). Grâce à ces connaissances, il est possible d'agir sur certains éléments pour améliorer la qualité du sommeil : c'est tout le sens de cet atelier.

## Objectifs

- ↳ Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs
- ↳ Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences, et détecter, le cas échéant, les affections ou pathologies existantes
- ↳ Avoir des repères, des conseils et des recommandations favorisant une bonne hygiène du sommeil
- ↳ Savoir organiser sa journée, son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie

**85%**

des participants indiquent que leur sommeil s'est amélioré suite à l'atelier

**8 séances de 2 heures pour 20 €**

# Organisation

8 séances de 2 heures

- Le sommeil ça s'apprend avec l'âge
- Les évolutions du sommeil au cours de la vie
- Les comportements du sommeil
- Causes et conséquences des perturbations du sommeil
- Troubles et perturbations : quelles orientations ?
- Agenda du sommeil et profil de dormeur
- Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir – La journée
- Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir – La nuit

## Intervenants

L'atelier est animé par un intervenant qui a validé une formation dédiée au sommeil (35 heures de formation assurées par la Carsat et un enseignant-chercheur en neurosciences et neuropsychologie).

## Expertise

Cet atelier est piloté par la Carsat BFC sous la caution du Pôle de gérontologie et d'innovation BFC, du Dr Lemesle-Martin (chef de service Neurophysiologie et laboratoire du sommeil – CHU Dijon Bourgogne) et de Stéphanie Mazza (enseignant-chercheur en neurosciences et neuropsychologie qui développe des projets de recherche sur le sommeil, la mémoire et l'attention).

“

Maintenant,  
je comprends  
mon sommeil et  
j'ai su modifier mes  
habitudes pour  
mieux dormir

”

*Hervé - 80 ans  
Longvic (21)*

# Bon'us tonus



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

## Pourquoi cet atelier ?

Pour les plus de 65 ans, il est prescrit entre 2 et 8 médicaments par ordonnance, ce qui représente entre 3 et 15 prises par jour. Les effets indésirables de cette polymédication ou de l'automédication sont souvent ignorés, et pourtant ils peuvent faire peser des risques importants sur la santé. Les médecines complémentaires, telle que l'aromathérapie, suscitent un vif intérêt pour les participants et représentent une réponse souvent adaptée pour un meilleur confort.

Pour prendre soin de soi, il est un domaine sur lequel les participants peuvent agir : la qualité de l'air dans leur logement. En effet, alors que nous passons 16 heures par jour en moyenne à domicile, l'air que nous y respirons est de 2 à 5 fois plus pollué que l'air extérieur.

## Objectifs

- ↳ Permettre d'identifier les moyens de comprendre son ordonnance et gérer sa prise de médicaments
- ↳ S'informer sur l'utilisation des médecines complémentaires et améliorer la qualité de l'air intérieur de son logement
- ↳ Fabriquer un produit d'entretien multi-usages sain
- ↳ Apprendre à organiser sa pharmacie familiale

**75%**  
des participants  
ont eu les  
réponses à toutes  
les questions  
qu'ils se posaient  
en matière  
de santé

**7 séances de 2 heures pour 20 €**

# Organisation

7 séances de 2 heures

- Faisons connaissance : présentation croisée, modalités pratiques
- Le médicament : définition, composition, conservation...
- L'âge et les médicaments : particularités liées à l'âge, automédication...
- A la recherche de notre équilibre : besoins de la personne, adaptation au changement...
- Les médecines complémentaires
- La santé de notre maison
- Faisons le point : pharmacie familiale, quiz

## Intervenants

L'atelier est animé par un animateur "fil rouge" (présent à toutes les séances) formé par la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté. Il est accompagné de différents intervenants : médecin gériatre (1 séance), pharmacien (2 séances), formateur en éducation pour la santé (1 séance), conseiller médical en environnement intérieur - CMEI (1 séance).

## Expertise

Cet atelier est piloté par la Mutualité Française BFC sous la caution scientifique de Martine Mineur, Sylvie Lagneau, docteurs en pharmacie, Dr Dominique Richard, gériatre, et Martine Bochaton, conseillère médicale en environnement intérieur.

“

**J'ai vraiment trouvé  
les réponses à mes  
questions  
sur ma santé**

”

*Christiane - 72 ans  
St-Gengoux-le-National (71)*

# Vitalité

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

## Pourquoi cet atelier ?

Les seniors sont de plus en plus nombreux dans notre société et l'espérance de vie ne cesse d'augmenter. La retraite est désormais vécue comme une "deuxième vie" modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse.

Un vieillissement en bonne santé passe par l'adoption de comportements favorables et protecteurs pour la santé physique, mentale, sociale et environnementale, permettant ainsi aux personnes avançant en âge d'être actives socialement, sans discrimination, et de jouir, en toute indépendance, d'une bonne qualité de vie.

Dans cette dynamique, les ateliers "Vitalité" élaborés par la Caisse Centrale de la MSA, apportent les clés pour préserver son capital santé, prendre soin de soi, et mener une vie plus heureuse et plus autonome.

Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

## Objectifs

- ↳ Améliorer sa qualité de vie et préserver son capital santé
- ↳ Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité
- ↳ Initier un parcours de prévention global au sein des ateliers Bons Jours

**83%**

des participants  
estiment  
que l'atelier  
a répondu  
à leurs attentes

**6 séances de 2 heures 30 pour 20 €**

# Organisation

6 séances de 2 heures 30

- "Mon âge face aux idées reçues" : comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie
  - "Ma santé : agir quand il est temps" : les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible (dépistages, bilans, vaccins, traitements...)
  - "Nutrition, la bonne attitude" : adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé
  - "L'équilibre en bougeant" : comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique
  - "Bien dans sa tête" : identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...
  - Séance 6 au choix:
    - 6.1 "Un chez moi adapté, un chez moi adopté" : prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr
- ou
- 6.2 "A vos marques, prêt, partez !" : des exercices physiques ludiques et accessibles à tous

## Intervenants

Animateur de l'Asept formé à la méthode "Vitalité".

Formation assurée en lien avec la Caisse Centrale de la MSA.

## Expertise

Atelier labellisé par les médecins de la Caisse Centrale de la MSA.

“

C'est vraiment très complet et ça donne envie de s'inscrire à d'autres ateliers

”

Denise - 85 ans  
Mouthe (25)



# Les 5 plus des Ateliers Bons Jours pour les participants

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi. Vous vous sentirez mieux au quotidien, rapidement et durablement.

Ça se passe près de chez vous.

Ces ateliers sont labellisés et portés par des intervenants qualifiés.

Vous passerez un moment convivial et ludique en compagnie d'hommes et de femmes de tous horizons.

Vous pourrez partager vos expériences et trouver des solutions concrètes et personnalisées.



Les Ateliers Bons Jours,  
le bon plan près de chez soi  
pour **vivre intensément sa retraite**



# Un programme proposé par



Actions également financées avec le soutien de :



## Pour mettre en place un atelier, contactez

### 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  
Tél. 03 86 61 58 30  
federation-centres-sociaux-nievre@orange.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@fedez39.admr.org

### TERRITOIRE DE BELFORT



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