

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

CÔTE-D'OR



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



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



ASEPT Bourgogne-Franche-Comté
Tél. 06 32 80 71 40
abj70@asept-bfc.fr



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



DOUBS

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



NIÈVRE

Fédération des Centres Sociaux
de la Nièvre
Tél. 06 07 53 31 99
lesateliersbonsjours58@fdcs58.fr



SAÔNE-ET-LOIRE

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



TERRITOIRE DE BELFORT

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

UN PROGRAMME PORTÉ PAR

Votre participation aux Ateliers Bons Jours est prise en charge par :



Actions cofinancées avec le soutien de :



www.kalivi-bfc.fr



POUR VOUS INSCRIRE



Alice, votre assistant virtuel,
pour vous informer sur les activités bien
vieillir près de chez vous selon vos besoins

Composez le 0 969 393 334
(service gratuit + prix d'appel)



www.trouver-mon-activite.pourbienvieillir.fr

Mise à jour en juillet 2026

Des activités santé
et des solutions astucieuses
pour améliorer votre quotidien
en Bourgogne-Franche-Comté

Nutrition • Sommeil • Force & forme • Équilibre • Mémoire • Habitat • Conduite • • •



L'ensemble des thématiques vise à proposer une large offre pour répondre aux enjeux du vieillissement. Ces séances collectives sont labellisées et animées par des professionnels de santé.



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 ?



La nutrition, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger

- Où trouver les bonnes informations pour bien manger à tout âge ?



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 ?



Le sommeil, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour un meilleur sommeil

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



Peps Eurêka

Astuces et exercices pour donner du PEPS à vos neurones et à votre vie.

- Quel est le fonctionnement de votre mémoire et comment la préserver ?



Questions de sens

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

- Comment fonctionnent vos 5 sens et comment évoluent-ils avec l'âge ?



Mieux vivre chez soi

Repères et conseils pour adapter au mieux votre logement à vos besoins

- Comment aménager simplement votre domicile pour le rendre plus confortable et sécurisant ?
- Qui peut vous accompagner dans les démarches ?



En voiture, je me rassure !

Conforter votre pratique de conduite et maintenir une vie sociale active

- Quels sont les bons comportements à adopter en conduisant ?
- Comment réagir lors des situations de stress au volant ?



Fête du lien

Partage d'expériences pour maintenir et développer vos liens sociaux

- Comment développer vos relations à la retraite pour prévenir l'isolement social ?



Bon'us tonus

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

- Comment comprendre votre ordonnance et mieux gérer votre prise médicamenteuse ?
- Quelle place pour les médecines alternatives ?



Vitalité

Partage d'expériences pour prendre soin de vous et améliorer votre qualité de vie

- Connaissez-vous les bons réflexes pour préserver votre capital et vos alliés du mieux vivre ?



PARTICIPATIF

CONVIVAL

GRATUIT

Happy Visio



Pour y accéder, inscrivez-vous sur www.happyvisio.com avec le code **ATBFC**.

Vous souhaitez vous inscrire ?
Contactez-nous :
01 76 28 40 84

PRENEZ SOIN DE VOUS À LA MAISON

Avec des ateliers en plusieurs séances à suivre en visioconférence

- Participez-y en petit groupe dans un cadre bienveillant, chaleureux et sécurisant
- Échangez avec un expert professionnel
- Bénéficiez de conseils concrets et pratiques applicables facilement



POUR ALLER PLUS LOIN

800 conférences gratuites toute l'année disponibles en replay

grâce aux codes départementaux **ABJXX** (par exemple : **ABJ39** pour le Jura)