

LES ATELIERS BONS JOURS

VIVEZ INTENSÈMENT
VOTRE RETRAITE

Les Ateliers Bons Jours, pour vivre plus longtemps à domicile

Portés par les caisses de retraite régionales, regroupées au sein du Gie IMPA, et de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, les Ateliers Bons Jours abordent plus de 11 thématiques comme l'équilibre, la nutrition, le sommeil, l'habitat, la conduite, etc. Ce programme de prévention repose sur :

- Des ateliers en présentiel, allant de 3 à 12 séances,
- Des ateliers et conférences en ligne, accessibles depuis un ordinateur ou une tablette,
- Des réunions thématiques pour aborder davantage un sujet,
- Des événements découvertes du programme,
- Des temps forts comme des représentations théâtrales ou des salons,
- Les Aventures de Babeth & Marco, un jeu d'énigmes dont les retraités participants sont les héros.

A propos, les Ateliers Bons Jours

Depuis près de 15 ans, les caisses de retraite régionales réunies au sein du Gie IMPA (Carsat et MSA) et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté travaillent en réseau avec des experts pour proposer des ateliers de prévention santé de qualité.

Ce programme a été construit pour les 60 ans et plus, vivant à domicile, qui souhaitent améliorer et agir sur leur qualité de vie et leur capital santé. Présents sur les huit départements de Bourgogne-Franche-Comté, les coordinations départementales des Ateliers Bons Jours organisent des ateliers au plus près du territoire et en ligne, pour répondre aux attentes et aux besoins des retraités.

Dans le département de la Saône-et-Loire, le programme est coordonné par la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté pour accompagner les seniors dans leur parcours de prévention. Les actions sont également financées avec le soutien de l'ARS Bourgogne-Franche-Comté et des conférences départementales des financeurs.

Nutrition, mémoire, équilibre, sommeil, forme et santé, habitat, conduite... : les Ateliers Bons Jours traitent de toutes les questions de santé des seniors et sont validés scientifiquement.

Chaque séance est un moment de partage et de convivialité, menée par un intervenant qualifié.

En 2022, 510 ateliers ont été organisés à destination d'environ 3 000 retraités.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site internet des Ateliers Bons Jours : www.ateliersbonsjours.fr

La participation à un atelier du programme Les Ateliers Bons Jours est prise en charge par le Gie IMPA et les caisses de retraite régionales (Carsat, MSA).

Votre contact départemental :

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté - Antenne prévention
29 avenue Boucicaut – 71100 Chalon-sur-Saône
Tel. 03 85 42 07 98 - lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr
www.ateliersbonsjours.fr

