



LES ATELIERS

**BONS
JOURS**

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

Les Essentiels **PRO**



Zoom sur les 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 11 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**

Organisation



9 séances de 2h*



11 séances de 1h30

- 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 en présentiel

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**

Organisation



12 séances de 1h



11 séances de 1h30

- 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**

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 :
 - 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**

Organisation



10 séances de 2h30



9 séances de 1h30

- 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

Organisation



8 séances de 2h



6 séances de 1h15

- 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

- ↪ Mieux comprendre son ordonnance et gérer sa prise de médicaments
- ↪ S'informer sur les médecines alternatives et complémentaires : aromathérapie, réflexologie, etc.
- ↪ Identifier des solutions pour agir sur la santé de sa maison : qualité de l'air intérieur, fabrication de produit d'entretien multi-usages...
- ↪ 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

Organisation



7 séances de 2h



4 séances de 1h15

- Faisons connaissance : présentation croisée, modalités pratiques
- Le médicament : définition, composition, conservation...
- Les médecines alternatives et complémentaires
- « A la recherche de notre équilibre » : besoins de la personne, adaptation au changement...
- La réflexologie
- 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 : pharmacien (1 à 2 séances), naturopathe (1 à 2 séances), formateur en éducation pour la santé (1 séance), conseiller médical en environnement intérieur – CMEI ou chargé de projets formé en Santé Environnementale (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, ainsi que 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

Organisation



6 séances de 2h30



4 séances de 1h15

- “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)

En voiture, je me rassure

↳ **Conseils et astuces pour rouler
en toute confiance**

Pourquoi cet atelier ?

Continuer à se déplacer permet de préserver son autonomie et sa vie sociale, notamment en milieu rural en raison d'une offre de transports limitée et inadaptée aux besoins des retraités. Pourtant, 40 % des conducteurs seniors rencontrent des appréhensions sur la route :

- Peur de commettre des erreurs de conduite,
- Peur d'avoir un accident,
- Anxiété, peur des autres conducteurs,
- Giratoires, autoroutes,
- Somnolence,
- Code de la route, nouveaux panneaux,
- Conduite de nuit, par mauvais temps...

Objectifs

- ↳ Conforter les pratiques de conduite et maintenir une vie sociale active le plus longtemps possible
- ↳ Appréhender les bons comportements au volant et la gestion des situations de stress
- ↳ Sensibiliser aux dangers de la route compte tenu des changements liés à l'âge et de l'évolution des infrastructures

90%

**des participants
estiment avoir
acquis des
connaissances
durant l'atelier**

Organisation

4 séances de 2 heures



- **Séance 1 - Les clés d'une conduite efficace au volant**

Comprendre les enjeux de l'avancée en âge sur la conduite automobile, les capacités physiques et mentales sollicitées en situation de conduite, et connaître les conseils et solutions pour entretenir ces capacités et garder sa pleine autonomie

- **Séance 2 - Agir et réagir efficacement au volant**

Exercices pour entraîner et stimuler certaines capacités mentales souvent sollicités en conduite, notamment l'attention, la perception, la flexibilité mentale

- **Séance 3 - Savoir gérer les situations de stress au volant**

Echanges, conseils et discussions sur les situations de conduite provoquant stress et comportements dangereux, notamment sur certaines situations de route (intersections, ronds-points) ; sensibilisation à certains impacts physiologiques (fatigue, pathologies oculaires) et comportementaux (alcool) grâce à un matériel spécifique

- **Séance 4 - Être au top du code de la route !**

Révision et rappel de (nouvelles) règles du code de la route, mais aussi l'interprétation des tout nouveaux panneaux de circulation, l'usage de médicament, etc.

Intervenants

L'atelier est animé par des psychologues et des neuropsychologues formés et labellisés par l'association Brain'Up

Expertise

L'atelier est piloté par la MSA Bourgogne.

“

Après cet atelier,
je suis moins
stressée au volant

”

Monique - 75 ans
Recey-sur-Ource (21)

Mieux vivre chez soi

↳ **Conseils et informations
pour un logement sécurisé**

Pourquoi cet atelier ?

Le rapport de l'Agence nationale de l'habitat et de la Caisse nationale d'assurance vieillesse "Adaptation des logements pour l'autonomie des personnes âgées" (2013) permet de souligner que l'ensemble des seniors se retrouve sur deux points :

- D'une part, l'attachement au logement et la conscience que celui-ci peut être une source de danger potentiel.
- D'autre part, une tendance à repousser l'éventualité des travaux d'adaptation du logement jusqu'à ce que les problèmes de santé les rendent incontournables.

Ainsi, au-delà d'une préférence quasi unanime de la population âgée d'adapter son logement plutôt que de le quitter, cette population n'anticipe pas du tout son vieillissement. Plus elle vieillit moins elle est réceptive à engager des travaux sauf à être "au pied du mur".

Objectifs

- ↳ Apporter des conseils pratiques sur les aménagements du domicile pour « se sentir bien » dans son espace de vie
- ↳ Mettre en situation et tester le matériel afin d'aider la personne à se projeter et ainsi démontrer, qu'« adaptation » ne rime pas avec « vieillesse » et « dépendance »
- ↳ Informer et faciliter le parcours vers les aides publiques pour adapter le logement

83%

**des participants
ont jugés utiles
les informations et
conseils reçus pour
l'adaptation de
leur logement**

Organisation



3 séances de 2h



3 séances de 1h30

- Déconstruction des idées reçues des participants et prise de conscience de la nécessité d'aménager son logement
- Appréhension des gestes et postures à adopter dans la vie quotidienne, du lever au coucher, en faisant le tour des différentes pièces du logement
- Identification des risques liés au logement et proposition d'aménagements et solutions faciles à mettre en place
- Démonstration d'une sélection d'aides techniques
- Présentation des travaux possibles au sein du domicile avec cas concrets de réalisation et leur coût.
- Identification des aides financières existantes et des professionnels pouvant accompagner dans les démarches

Intervenants

Toutes les séances de l'atelier sont animées par un ergothérapeute diplômé d'état. Il est accompagné d'un technicien bâtiment, expert en conseil relatif aux aides à l'habitat.

Expertise

Cet atelier est piloté par la Carsat BFC. La conception et l'animation sont confiées à des professionnels ergothérapeutes diplômés d'Etat disposant d'une connaissance solide du public âgé et d'une expérience significative dans l'adaptation du logement, en vue de maintenir la qualité de vie des personnes autonomes à domicile.

“

Je n'aurais jamais cru qu'il y avait toutes ces aides et ces astuces toutes simples pour le quotidien

”

*Françoise - 70 ans
Brazey-en-Plaine (21)*

Questions de sens

↳ **Conseils pour préserver sa vue, son audition, son goût, son odorat et son toucher**

Pourquoi cet atelier ?

Vue, ouïe, goût, odorat et toucher permettent de capter les informations nécessaires à la survie de l'individu et à sa constante adaptation à son environnement. Le corps ne peut par exemple pas se nourrir et se mouvoir sans faire appel à ses sens.

Avec l'avancée en âge, un processus de sénescence s'opère alors. Ainsi, 94 % des personnes de plus de 57 ans présentent au moins un déficit sensoriel, 38% deux et 28 % trois. Les pertes sensorielles peuvent devenir un danger pour la personne qui en est atteinte : chutes dues à un trouble de la vision, manque d'appétit expliqué par une baisse du goût ou de l'odorat, modification du rapport au corps par la perte du toucher...

Cette altération d'un ou plusieurs sens prend une signification différente pour chacun, notamment en fonction de ses expériences et de son vécu. Néanmoins, cela peut rapidement devenir un handicap, freiner le maintien du lien social et ainsi limiter l'épanouissement et le goût de la vie.

Objectifs

- ↳ Comprendre l'évolution des sens au fil de l'âge
- ↳ Tester individuellement la vue et l'audition
- ↳ Encourager des pratiques de vie quotidienne favorisant l'estime de soi
- ↳ Se fixer et atteindre un objectif santé grâce à un changement de comportement

88%

des participants estiment que l'actions leur a permis d'atteindre leur objectif santé

Organisation



6 séances de 2 heures et 1 séance d'1 heure

- Tour d'horizon sur la santé globale : faire connaissance et découvrir le contenu du module
- M'as-tu vu ? / Santé visuelle : comprendre l'évolution de la vue au fil de l'âge et tester sa vision
- Allô j'écoute ? / Santé auditive : comprendre l'évolution de l'ouïe au fil de l'âge
- Au plaisir des sens / Goût, odorat et plaisir de manger : prendre conscience du rôle des 5 sens en mangeant et repères sur l'hygiène bucco-dentaire
- L'amour à tous les âges / Sens du toucher : importance du toucher, favoriser l'écoute et l'estime de soi
- Objectif santé : définir un objectif santé personnel
- Rétrospectivement vôtre (séance 2 mois après le fin de l'atelier) : bilan de l'atelier et retour sur son objectif santé

Intervenants

Un animateur fil rouge, un animateur de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, un nutritionniste et un opticien.

Expertise

Cet atelier est piloté par la Mutualité Française BFC, en collaboration avec les opticiens et audioprothésistes mutualistes.

“

J'ai accru mes connaissances grâce aux informations scientifiques précises

”

*Josiane - 75 ans
Auxerre (89)*

Fête du lien

↳ Donner de l'élan à vos relations !



Pourquoi cet atelier ?

La vie sociale a une réelle influence sur le bien-être mental et physique, elle est en cela une des composantes incontournables dans l'environnement de la personne pour favoriser le Bien Vieillir.

Or, l'avancée en âge peut fragiliser la participation sociale. Des événements comme le passage à la retraite, le veuvage, l'éloignement des familles ou encore la diminution de certaines capacités physiques et sensorielles peuvent rendre les contacts sociaux plus difficiles.

Sous son format divertissant, l'atelier « Fête du lien » propose ainsi de prévenir et de contrer l'isolement en aidant à développer et maintenir son "capital social".

Objectifs

- ↳ Comprendre les bénéfices du lien social sur sa santé et sur son bien-être en échangeant dans la convivialité
- ↳ Identifier ses compétences et ses ressources pour s'inscrire durablement dans une vie sociale positive.
- ↳ Motiver des changements de comportement favorables à une remobilisation sociale réussie.

10

ateliers ont déjà
été organisés
depuis le début
de l'année 2021 !

Organisation

4 séances de 2 heures



- **Séance 1 : L'envie d'être ensemble**
Faire connaissance et échanger autour de la place du lien social dans le bien vieillir
- **Séance 2 : Les clés du lien social**
Identifier les freins et les leviers à la participation sociale
- **Séance 3 : participation sociale et associative, déjà engagés ?**
Identifier sa place dans la société et ses engagements
- **Séance 4 : Des envies, des idées...Et si on se projetait ?**
Construire des actions concrètes et s'inscrire dans la vie sociale locale

Intervenants

Toutes les séances de l'atelier sont animées par un animateur de l'ASEPT Franche-Comté / Bourgogne, formé à la méthode « Fête du Lien ».

Expertise

Cet atelier est piloté par la MSA Franche-Comté, et a notamment été construit grâce à l'expérience de Clément Previtali, docteur en sociologie.



Cet atelier m'a encouragé à avancer, à aller davantage vers les autres : je suis comme « boostée » ”

*Denise - 81 ans, -
Ecuisses (71)*

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@franche-comte.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
contact@fdsc58.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@fed39.admr.org

TERRITOIRE DE BELFORT



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