

Seniors : un atelier pour garder la vitalité à L'Isle sur le Doubs

La Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté met en place l'atelier « Vitalité », à la **Maison des Associations (salle 105) rue de la Velle, le lundi de 14h15 à 16h45 dès le 3 octobre**. Cet atelier est planifié dans le cadre du programme de prévention santé les Ateliers Bons Jours, destiné aux personnes autonomes de 60 ans et plus. **Les participants se retrouveront chaque semaine pour partager des conseils pratiques autour du bien-être et améliorer leur qualité de vie.**

Améliorer sa qualité de vie et préserver son « capital santé »

La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant l'approche traditionnelle de l'avancée en âge. C'est donc le moment pour adopter des comportements favorables et protecteurs pour sa santé physique, mentale et sociale.

Six séances pour agir sur le bien-être

Durant six séances hebdomadaires de 2 heures 30, un groupe de 10 à 12 personnes se retrouve pour **s'informer de façon ludique et participative autour d'un animateur formé pour répondre aux besoins des personnes de 60 ans et plus**. Au programme : comment appréhender positivement cette nouvelle étape de vie, les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible (nutrition, équilibre, sommeil, mémoire, relaxation...) et, au choix, des exercices physiques ou des recommandations pour rendre sa maison plus sûre et adaptée.

Apprendre à vivre dans la sérénité pour bien vieillir avec les années

L'expertise des caisses de retraite et de la Mutualité Française au service des retraités

Depuis 10 ans, les caisses de retraite réunies au sein du Gie IMPA et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté travaillent en réseau avec des experts pour proposer des **ateliers de prévention santé qualitatifs**. En janvier 2018, elles ont regroupé leurs offres et décidé de proposer les Ateliers Bons Jours dans toute la région. Ce programme a été construit pour les 60 ans et plus vivant à domicile qui souhaitent **améliorer leur qualité de vie et leur capital santé**. Présents sur les huit départements de Bourgogne-Franche-Comté, les experts des Ateliers Bons Jours organisent des séances dans toutes les communes, sans distinction de taille, au plus près des besoins. Dans le Doubs, le programme est déployé par la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté et également financé par l'ARS Bourgogne-Franche-Comté et le Conseil départemental.

Nutrition, mémoire, équilibre, sommeil, renforcement musculaire, vitalité et médicaments : les Ateliers Bons Jours englobent 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 dans le domaine traité.**

Inscription obligatoire au 03 81 25 17 60.



Actions également financées avec le soutien de :

