

Un atelier « La nutrition, où en êtes-vous ? » à Bucey-les-Gy

Après 60 ans, le soir, c'est une soupe et au lit ? Surtout pas ! Les besoins nutritionnels évoluent avec le temps. Contrairement à une idée reçue, ils ne diminuent pas avec l'âge et certains augmentent. C'est pourquoi les caisses de retraite regroupées au sein du GIE Impa et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, avec le financement du conseil départemental, proposent **La nutrition, où en êtes-vous ?**, à Bucey-les-Gy à la salle du 3^{ème} âge, à partir du 1^{er} février 2019. Il sera animé par Manon Bouvier, diététicienne. Cet atelier fait partie de l'offre globale des Ateliers Bons Jours lancée en janvier 2018. Afin de vivre intensément leur retraite, les personnes de 60 ans et plus sont invitées à participer à des ateliers construits à partir de programmes de santé publique nationaux et à profiter de l'expertise des acteurs de la prévention de leur région.

Les besoins nutritionnels se modifient avec l'âge

En vieillissant, il est important de veiller à bien manger et à bouger tous les jours. En effet, une alimentation suffisante et équilibrée, et une activité physique régulière sont deux leviers pouvant contribuer à améliorer la qualité de vie et à réduire l'apparition de maladies chroniques.

La nutrition, où en êtes-vous ? : 9 séances pour adopter de bonnes habitudes nutritionnelles

Au rythme de neuf séances hebdomadaires, un groupe de 10 à 12 personnes se retrouve pour s'informer de façon ludique et participative autour d'une experte de la nutrition formée spécifiquement pour répondre aux besoins des personnes de 60 ans et plus. Au programme : des échanges autour des recommandations alimentaires et des activités physiques, des conseils pour prévenir les pathologies les plus courantes, ou encore des informations sur les bonnes habitudes alimentaires.

Tarif unique de 20€ pour l'ensemble des séances.

**Après avoir suivi cet atelier,
80 % des participants ont adopté de nouvelles habitudes alimentaires.**

L'expertise des caisses de retraite et de la Mutualité Française pour vivre intensément sa retraite

Depuis 10 ans, les caisses de retraite et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté travaillent en réseau avec des experts pour proposer des ateliers qualitatifs. Depuis janvier 2018, elles ont regroupé leurs offres et proposent les Ateliers Bons Jours dans toute la région. Ce programme de prévention santé 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 les séances dans les communes, sans distinction de taille, au plus près des besoins.

Les Ateliers Bons Jours : sept ateliers basés sur des programmes de santé publique nationaux et validés par des experts scientifiques

- « La Nutrition, où en êtes-vous ? » avec la Carsat Bourgogne-Franche-Comté
- « Peps Eurêka » (mémoire etc..) avec les caisses de la MSA Bourgogne et Franche-Comté
- « L'Equilibre, où en êtes-vous ? » avec la Carsat Bourgogne-Franche-Comté
- « Le Sommeil, où en êtes-vous ? » avec la Carsat Bourgogne-Franche-Comté
- « Force et forme au quotidien » avec la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté
- « Les ateliers Vitalité » avec les caisses de la MSA Bourgogne et Franche-Comté
- « Bon'us Tonus » (médicaments, qualité de l'air intérieur...) avec la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

Grâce aux relais et partenaires locaux sur lesquels s'appuie le programme, près de 5 000 personnes de 60 ans et plus ont participé à 400 ateliers sur toute la Bourgogne-Franche-Comté en 2018.

Contact : LEBEUF Cellia

Lbj70asept@franchecomte.msa.fr – 06.32.80.71.40.