
Les Ateliers Bons Jours, en partenariat avec la plateforme Happy Visio, vous proposent d'accéder gratuitement et en ligne à de nouveaux ateliers qui vous permettront de rester en forme.

Dès aujourd'hui, retrouvez nos ateliers « Vitalité 2.0 » et prochainement « Le Sommeil où en-êtes-vous ? 2.0 » et « La Nutrition où en-êtes-vous ? 2.0 ». Toute personne intéressée est invitée à contacter la Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre au 03.86.61.58.30.



La connexion à Happy Visio est très simple, il suffit :

- D'être équipé d'un ordinateur ou d'une tablette
- De contacter la coordination départementale auprès de la Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre pour obtenir le code partenaire et le numéro de téléphone de l'assistance à la connexion en cas de besoin.



Prochain Vitalité 2.0 sur la Nièvre !

Mercredi Groupe 1 13H30-15H

ou Groupe 2 15h30-17h,

La participation au module inclut votre présence aux 3 séances suivantes :

9/12 - 16/12 - 23/12

Comment s'inscrire ?

Vous devez contacter :

la Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre au

03.86.61.58.30

Ou

contact@fdcs58.fr

La participation et l'inscription sont totalement gratuites pour le retraité.

Cette action est financée par les partenaires du programme :



Actions cofinancées avec le soutien de :



De nouveaux Ateliers en ligne !

Le programme de prévention Les Ateliers Bons Jours, porté par le Gie IMPA (regroupant la Carsat BFC et les caisses de MSA) et la Mutualité Française Bourgogne Franche-Comté, suspend ses actions de prévention en présentiel jusqu'au 20 Janvier 2021.

Cependant, cette nouvelle vague de la Covid-19 ne doit pas rimer avec isolement !

Pour vous permettre de garder du lien social, tout en restant chez vous, les Ateliers Bons Jours s'adaptent et vous proposent une nouvelle formule d'ateliers numériques en classe virtuelle !

Dès 60 ans, j'adopte les bons réflexes avec les Ateliers Vitalité en version digitale 2.0 !

- Pensez-vous avoir les bons réflexes pour préserver votre capital santé ?

L'atelier vitalité 2.0 vous permettra de répondre à ces questions.



Qu'est ce que les Ateliers Vitalité ?

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité.

Voilà ce que vous trouverez aux Ateliers Vitalité.

Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

A qui s'adressent-ils ?

Toute personne dès 60 ans, peut participer aux Ateliers Vitalité, quel que soit son régime de protection sociale.

*Les Ateliers Bons Jours
continuent de vous
accompagner et vous
proposent avec notre
partenaire Happy Visio de
nouveaux Ateliers 2.0 !*

Restez connectés !

Comment ça marche ?

Chaque atelier est animé par un animateur formé en amont qui vous accompagnera sur toute la durée de l'action. Chaque module se déroulera en classe virtuelle par petit groupe de 8 personnes au maximum.

Bon à savoir

En cette période de crise du Covid-19 et pour respecter les mesures sanitaires, chaque module sera réalisé à distance sous la forme d'une « classe virtuelle », à partir de votre ordinateur (ou tablette). Il vous sera ainsi possible d'échanger sur vos expériences avec d'autres participants, tout en restant chez vous.



L'organisation des Ateliers Vitalité

En participant aux Ateliers Vitalité, bénéficiez de 3 séances de 1h30 chacune, organisées une fois par semaine, de conseils pratiques et utiles pour améliorer votre capital santé :

-Séance 1 : La vitalité, c'est prendre soin de sa santé ! (Faire connaissance et échanger autour de la santé)

-Séance 2 : La vitalité, c'est bien manger et bien bouger ! (Identifier les moyens pour une alimentation plus variée et équilibrée)

-Séance 3 : La vitalité, c'est dormir et se sentir bien ! (Identifier les activités favorisant le bien-être)

Expertise

Cet atelier est piloté par la MSA BFC et animé par un professionnel de l'ASEPT.