

# Communiqué de presse

-

## AROMAS

« Les Ateliers Bons Jours, vivez intensément votre retraite » sont proposés sur toute la région Bourgogne Franche-Comté. Ce programme de prévention a été construit pour les personnes autonomes de plus de 60 ans qui veulent améliorer leur forme au quotidien. Nutrition, sommeil, équilibre, forme, mémoire, activités physiques, Les Ateliers Bons Jours sont organisés sous forme de séances d'information ludiques et participatives.

Grâce aux relais et partenaires locaux, près de 5 000 personnes de plus de 60 ans et plus participeront à 400 ateliers sur toute la Bourgogne Franche-Comté.

# LES ATELIERS BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT  
VOTRE RETRAITE

## LES BONS JOURS ARRIVENT À AROMAS...

La prévention est au cœur des préoccupations de la Communauté de Communes Terre d'Émeraude, de l'Établissement France Service et de la mairie d'Aromas. Ainsi, en partenariat avec la Fédération ADMR du Jura, un atelier de prévention à destination des personnes de 60 ans et plus du secteur va bientôt débuter.

À partir du lundi 25 avril 2022, un atelier sur le thème du lien social sera organisé à la mairie d'Aromas. Cet atelier de 4 séances de 2h00 aura pour objectif de soutenir, renforcer et pérenniser la participation sociale dans la perspective d'un vieillissement en bonne santé. La création de petits ou de grands projets, le développement de relations de qualité, la valorisation de soi à appartenir à un groupe sont des exemples de clefs proposés par l'atelier pour aider à entrer dans le cercle vertueux des liens sociaux.

« L'atelier Fête du Lien propose aux participants de comprendre les bénéfices du lien social sur la santé et le bien-être, de réfléchir aux moyens d'actions dans toutes ses dimensions de lutte contre la sédentarité. Sous un format divertissant, cet atelier proposera de prévenir et de contrer l'isolement en aidant à développer et à maintenir son capital social. » Indique Justine LACROIX, en charge de la mise en place des ateliers Bons Jours à la Fédération ADMR du Jura.

L'atelier Fête du Lien aura lieu tous les lundis de 09h30 à 11h30, du 25 avril au 16 mai 2022, à la Mairie (Rue de l'école 39240 Aromas).

Cet atelier est offert.

**Renseignements et inscriptions :** Charlotte MAITREPIERRE, Espace France Services : 03 84 48 75 86 – 06 70 92 45 23

ou

Justine Lacroix, Fédération ADMR du Jura au 06 84 23 37 64 / [jlacroix@fede39.admr.org](mailto:jlacroix@fede39.admr.org)



Actions financées également par :

