Les ateliers Bons Jours, destinés aux plus de 60 ans
se déroulent dans la salle des fêtes de la Mairie
depuis le 17 septembre 2026.

10 personnes participent actuellement à ces ateliers.

Ils sont composés de 9 séances dispensées
par Alison SMOLARSKI animatrice et diététicienne,
et d'un atelier cuisine animé
par un chef cuisinier le 21 janvier 2027.

Ces ateliers sont conçus pour donner des repères et des
conseils pour mieux manger et mieux bouger au quotidien.

LES ATELIERS BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE 60 ANS

Où trouver les bonnes informations pour bien manger ?

Comment manger et bouger avec plaisir au quotidien ?



La nutrition, où en êtes-vous ?

En partenariat avec la Mairie de Joux-la-Ville

Atelier de 11 séances à partir du Jeudi 17 septembre 2026

- Dont une séance cuisine avec un Chef Cuisinier
- Séance bilan le Jeudi 21 janvier 2027 de 14h00 à 15h00

Grande salle de la mairie,
3 rue de l'Eglise, 89440 JOUX-LA-VILLE

Renseignements et inscriptions au 03.86.72.11.88

Actions financées également par :

SOMMAIRE

SÉANCE 1
Présentation et outils 2

SÉANCE 2
La nutrition : de quoi parle-t-on ? 2
Définition de la nutrition 2
Les nutriments 3

SÉANCE 3
Quelles recommandations alimentaires ? . 4
Les conditions alimentaires idéales 7
Quels sont les conseils adaptés à ma situation ? 6
Exercice 8

SÉANCE 4
Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ? 9
Définition de la digestion 9
Le tube digestif 9
Quels sont les conseils adaptés à ma situation ? 10
Les organes de régulation 10
Les organes d'élimination 12
Quels sont les conseils adaptés à ma situation ? 12

SÉANCE 5
Quelles recommandations en activité physique ? 14
L'activité physique 14
Les effets bénéfiques de l'activité physique 14
Les recommandations en activité physique. 14
Quel type d'activité physique privilégier ? 15
Comment faire pour optimiser ses déplacements et activités pour favoriser un mode de vie actif ? 15
La sarcopénie 15
L'ostéoporose 15
L'hypertension 16
Quels sont les conseils adaptés à ma situation ? 16

SÉANCE 6
Comment prévenir les pathologies les plus courantes ? 20
La dénutrition protéino-énergétique 20
La déshydratation 20
Les maladies cardiovasculaires 21
L'hypercholesterolémie 21
Le diabète 21

SÉANCE 7
Quelles sont mes habitudes alimentaires ? 22

SÉANCE 8
Quelles actions mettre en place ? 22
Je souhaite équilibrer mon alimentation... 22
Je souhaite ajouter de l'activité physique à mon quotidien 23

SÉANCE 9
Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ? 23
Comprendre l'étiquetage alimentaire 23
Sujet d'actualité traités 25



Mairie de Joux la Ville 2026



Mairie de Joux la Ville 2026



Mairie de Joux la Ville 2026

Lors de la 8ème séance,
il a été donné aux participants un élément de repas
qu'il fallait compléter avec d'autres aliments
afin de faire un menu équilibré

Exemple : steack haché frites

Puis chacun complète à son idée …



Mairie de Joux la Ville 2026



Mairie de Joux la Ville 2026

Toutes les idées ont été notées et ont au final créées plusieurs menus possibles

Salade / Tomates / Carottes râpées

Steak haché

Frites + Pain

Yaourt / Coulommiers

Pomme / Poire / Banane

Mairie de Joux la Ville 2026

Séance 3

Quelles recommandations alimentaires ?



Non-indispensables
Produits gras, sucrés/ salés, boissons sucrées
En petites quantités

Matières grasses
Huiles végétales, beurre, margarine
Modérément et varier les sources

Fruits à coque & graines
Amandes, noix, pistache...
Une petite poignée par jour

Viandes, volailles, poissons, oeufs
À consommer au moins une fois par jour, en diversifiant les sources de protéines

Légumineuses
Lentilles, haricots secs, pois chiches... Au moins 2 fois par semaine

Produits laitiers
Lait, yaourts, fromages
2 à 3 par jour

Féculents
Produits céréaliers, pâtes, riz, pommes de terre
À consommer tous les jours, en privilégiant les produits complets

Eau & boissons non sucrées
Consommer 1.5-2L par jour
Limiter la consommation de boissons alcoolisées à moins de 10 verres par semaine

Fruits & légumes
Au moins 5 fois par jour

Activité physique

30 min par jour

Privilégier les produits cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (aliments bio) selon un principe de précaution

LES ATELIERS BONS JOURS
VIVEZ INTENSÉMENT VOTRE RETRAITE

kalivi Pour bien vieillir en Bourgogne-Franche-Comté
Carsat Retraite & Santé au travail Bourgogne-Franche-Comté
msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore
agirc-arrco RETRAITE COMPLEMENTAIRE
MUTUALITÉ FRANÇAISE BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Actions cofinancées avec le soutien de :

ars Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté
CNRACL
ircantec La retraite complémentaire publique
cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie
Camieg
Côte d'Or Le Département
Dijon métropole
Doubs Le Département
Jura Le Département
Nièvre Le Département
haute saône Le Département
Saône et Loire Le Département
84 onne Le Département
Territoire de Belfort Le Département

www.kalivi-bfc.fr

Découvrez notre offre complète les Ateliers Bons Jours

tion, -vous ?
L'équilibre, où en êtes-vous ?
Le sommeil, où en êtes-vous ?
Force et forme au quotidien
Peps Eurêka
Bon'us

Vitalité
En voiture, je me rassure !
Mieux vivre chez soi
Questions de sens
Fête du lien