

kalivi

Pour bien vieillir
en Bourgogne-Franche-Comté

A l'intérieur,
découvrez le programme

LES ATELIERS

**BONS
JOURS**

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

Livret de jeux et de conseils



Les caisses de retraite s'engagent pour bien vieillir
en Bourgogne-Franche-Comté

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bourgogne-
Franche-Comté

msa santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

CE LIVRET DE JEUX VOUS EST PROPOSÉ PAR KALIVI

Mots mêlés, sudokus... et conseils malins pour rester en forme ! Ce livret allie détente et prévention avec des infos utiles sur la santé, l'alimentation, l'équilibre et le bien-vieillir.

Ensemble, vos caisses de retraite s'engagent

Kalivi a l'ambition d'être présent auprès de chaque senior autonome de la région pour l'informer, le conseiller et l'accompagner dans une retraite active à domicile.

Au sein de Kalivi, les caisses de retraite de Bourgogne-Franche-Comté, Carsat Bourgogne-Franche-Comté, MSA Bourgogne et Franche-Comté, et Agirc-Arrco, unissent leurs forces pour l'accompagnement de toutes les générations de seniors.

Kalivi, présent pour les seniors avec les Ateliers Bons Jours, les Atouts de l'âge, des spectacles de prévention, des évaluations à domicile, des infos, astuces et conseils pour favoriser le bien-être et l'autonomie à domicile, du soutien aux aidants, et des actions pour favoriser l'inclusion sociale.

Plus d'informations sur le site : **kalivi-bfc.fr**



Coincés ?

Retrouvez les solutions sur
kalivi-bfc.fr/solutions-jeux

Pour bien vieillir en Bourgogne-Franche-Comté, Kalivi s'engage :



des évaluations 360°, des infos et astuces, des conseils pour favoriser le bien-être et l'autonomie à domicile

des programmes de prévention pour adopter des habitudes préservant la santé à la maison ou en résidence autonomie



des partenariats pour accompagner les sorties d'hospitalisation, aménager le logement, soutenir les aidants, favoriser l'inclusion sociale des seniors...

Kalivi, des solutions pour les retraités de tout âge, en toute circonstance.

Découvrez nos actions et nos programmes



www.kalivi-bfc.fr



LES ATELIERS



L'équilibre, où en êtes-vous ? *

Exercices physiques pour
garder l'équilibre



Le sommeil, où en êtes-vous ? *

Repères et conseils pour
un meilleur sommeil



La nutrition, où en êtes-vous ? *

Repères et conseils pour mieux
manger et mieux bouger



Peps Eurêka *

Astuces et exercices pour donner du
PEPS à vos neurones et à votre vie



Force et forme au quotidien

Exercices adaptés et variés en lien
avec votre quotidien



Mieux vivre chez soi *

Repères et conseils pour adapter au
mieux votre logement à vos besoins



Questions de sens

Comprendre l'évolution de
vos sens au fil de l'âge



Bon'us tonus *

Astuces pour prendre soin de
votre santé et celle de votre maison



En voiture, je me rassure !

Conforter votre pratique de conduite
et maintenir une vie sociale active



Vitalité *

Partage d'expériences pour
prendre soin de vous et
améliorer votre qualité de vie



Fête du lien

Partage d'expériences pour
maintenir et développer
vos liens sociaux

* ateliers également
proposés en version
en ligne avec

Happy Visio

LES JEUX COOPÉRATIFS DE PRÉVENTION

Ludique, convivial et pédagogique, ce format invite à réfléchir en s'amusant. Sous la forme d'un défi collectif, 2 scénarios aborderont avec vous des sujets essentiels comme l'équilibre, l'alimentation ou la mémoire, tout en renforçant le lien social.



LES SPECTACLES

Les spectacles des Ateliers Bons Jours mêlent humour, théâtre et prévention pour éveiller les consciences sans moraliser. Une véritable parenthèse enchantée à partager, seul, en couple ou entre amis, pour s'inspirer, échanger et savourer pleinement chaque instant.



LES CONTACTS



CÔTE-D'OR

FAPA Seniors 21
Tél. 03 80 30 07 81
contact@fapaseniors21.fr



DOUBS

Mutualité Française
Bourgogne-Franche-Comté
Tél. 03 81 25 17 60
lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr



JURA

Fédération ADMR du Jura
Tél. 03 84 47 26 31
accueil@fedec39.admr.org



NIÈVRE

Fédération des Centres
Sociaux de la Nièvre
Tél. 07 83 04 50 87
contact@fdcs58.fr

HAUTE-SAÔNE



ASEPT Bourgogne-Franche-Comté
Tél. 06 32 80 71 40
abj70@asept-bfc.fr



SAÔNE-ET-LOIRE

Mutualité Française
Bourgogne-Franche-Comté
Tél. 03 85 42 07 98
lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr

YONNE



Mutualité Française
Bourgogne-Franche-Comté
Tél. 03 86 72 11 88
lesbonsjours89@bfc.mutualite.fr



TERRITOIRE DE BELFORT

OPABT
Tél. 03 84 54 26 70
prevention@opabt.fr

UN PROGRAMME PORTÉ PAR



5 FRUITS ET LÉGUMES QUOTIDIENS

Incontournable : ces portions quotidiennes apportent fibres, vitamines et antioxydants essentiels pour maintenir votre santé et prévenir certaines maladies.

	3		1	5				7
				7	4	2		
7					9			8
		7				8		
	4	3				9	6	
		8				1		
1			4					2
		9	5	8				
8				2	6		1	

Difficulté



Avec Kalivi'tamine, recevez des contenus variés sur la santé, le bien-être, l'activité physique... et parfois des idées de recettes équilibrées !

Abonnez-vous et faites le plein de bonnes astuces !

En savoir plus :



” DE LA COULEUR DANS L'ASSIETTE, ” C'EST DE L'ÉNERGIE EN PLUS!

Pour bénéficier d'un maximum de nutriments, variez les couleurs de vos légumes et fruits. Plus c'est coloré, mieux c'est! Pensez aux légumes verts, oranges, rouges et si possible de saison...

S Y X E D Y J A D Y K P T E D
C E X K O J G T D C U R L L E
T V L E Ç G D Y U S U C R E W
V N O I X Ç J E T J W B I G E
W Y K Z U T L F L S R G T U K
G J T J L L F E E V P Ç X M R
T P W V N A I L C P S T I E Q
Ç V N A W M A H A T A Z V S H
R R Z L O E V X I S E U Ç H N
Y Ç Ç G R Z W U U G Ç Z Y V X
C C A E A W R K A H O Z J I P
W H C H L F X T M U F K A A F
F F N J P O I S S O N U M N Y
H H O W C A P Ç S O O B D D O
E X F W L B U E T Q Ç G Q E K

Difficulté



FRUITS - LÉGUMES - CÉRÉALES - LAITAGE - POISSON
VIANDE - NOIX - MIEL - SEL - SUCRE



Un repas complet, c'est des protéines, des vitamines, des fibres et... du plaisir ! « Bien manger » ne rime pas avec « se priver ! »

8 VERRES PAR JOUR

La déshydratation est un risque fréquent chez les seniors. Il est recommandé de boire 1,5 L d'eau par jour, soit environ l'équivalent de 8 verres, même sans sensation de soif.

9	4	8					1	
	2				8	6		
							7	8
			8		5			7
5	7		3		1		6	4
1			7		4			
4	3							
		5	6				2	
	1					9	8	3

Difficulté



Si l'eau nature ne vous fait pas envie, pensez aux tisanes, aux bouillons ou aux eaux aromatisées maison (citron, menthe, concombre...). Hydratation garantie sans ennui !



2 PORTIONS DE PROTÉINES PAR JOUR

Avec l'avancée en âge, consommer 1 à 2 portions de protéines par jour pour prévenir la perte musculaire et maintenir sa force est essentiel. Bon à savoir : 1 portion = le poing de la main

F G A S Ç B O E U F P N C P I
I X Ç E X B E B A M K K G I C
G R L L X C Q E O T E U M X H
U T I V H J S Q L H C N D M T
E A Ç C Ç D E V N R N C T H G
V E I C A M V T Z W R W Y H W
X R E B Z E O Ç K A Y I T H E
C R P I I P P Ç N Y F M Y T J
C F I H U I L E K A V T T T B
J X C Z L C N X Ç S A A A A Y
Z W E E V I U Q P O I M A C Q
P G S J S D A E W H Y A S W I
S W D L M Z W D C L A R V U O
F D E O Ç W C F Y A O U R T W
B X J Ç P B Ç Ç E E X U P N Y

Difficulté



EPICES - HUILE - YAOURT - MENTHE - AIL

OEUF - RIZ - THE - CHIA - FIGUE



Variez les sources de protéines pour plus d'efficacité !
Pensez aux viandes blanches, aux poissons gras, aux œufs, mais aussi aux protéines végétales comme les lentilles ou les pois chiches pour un apport équilibré.

” 5 À 10% ”

Selon la Haute Autorité de Santé, c’est la proportion des personnes de 70 ans et plus vivant en ville qui souffrent de dénutrition. Un manque d’apports nutritionnels qui fragilise l’organisme et augmente le risque de perte d’autonomie.

	3		1	5				7
				7	4	2		
7					9			8
		7				8		
	4	3				9	6	
		8				1		
1			4					2
		9	5	8				
8				2	6		1	

Difficulté



Pour éviter la dénutrition, veillez à maintenir un poids stable et à consommer des repas complets riches en protéines, glucides et vitamines. Trois repas équilibrés par jour sont essentiels !



LA MÉMOIRE N'A PAS D'ÂGE!

Dans le cerveau, rien n'est figé avec l'âge. Il est capable de recréer des connexions, cela s'appelle la plasticité cérébrale.

Y R X E M A G N E S I U M Z U
 E U W M Ç Y E Q U I L I B R E
 I K Z T O C F Q Y L V S G D V
 Y V D X C X I Y W P Q Ç T M Z
 L I I R Q C B H K K Q E M K F
 E T O U O E R G Z S O S Ç X K
 G A I N W T E S W C V W J M L
 U M Q N I R S Ç D H Q V Q A G
 M I H Y D R A T A T I O N F L
 E N M E Y W W G Ç A B I O Q U
 S E N A N P R O T E I N E S C
 Y S O Ç O Ç T K D U F Y D B I
 R E Y X P P O T A S S I U M D
 U O T C A L C I U M R A T O E
 T A Y H S T H A N U T A F Z S

Difficulté



VITAMINES - POTASSIUM - FIBRES - CALCIUM - GLUCIDES - PROTÉINES
 MAGNÉSIUM - HYDRATATION - LÉGUMES - ÉQUILIBRE



Longtemps, on pensait que le vieillissement du cerveau entraînait des changements irréversibles. Aujourd'hui, on sait que les expériences vécues maintiennent toute la vie les capacités cognitives, pour peu qu'elles soient stimulées. Alors, prêt(e) pour un nouvel apprentissage ?

” 1 SENIOR SUR 4 DE PLUS DE 75 ANS ”

C'est la proportion des seniors qui vivent isolés, avec très peu ou pas de contacts sociaux. Un phénomène qui touche particulièrement les femmes aux revenus modestes.

					9		5	7
		7				4		
			7	3	8		6	
				7		5		6
	6						8	
1		9		8				
	3		8	1	5			
		5				6		
7	8		2					

Difficulté



Un appel, une visite, une sortie ensemble... Ces petits gestes du quotidien brisent la solitude et renforcent le lien social. Et pourquoi ne pas rejoindre une association locale ?





10,5 MILLIONS DE PERSONNES



C'est le nombre de personnes qui vivent seules en France, soit 16 % de la population. 2,4 millions d'entre elles ont plus de 75 ans. Mais ce n'est pas un synonyme d'isolement !

Y T A N R B O R X Z B G O E W
X L S D E R M A C T I V I T E
G O S K N S N J T M Y S D Q S
K T O E C P X O P A R T A G E
U F C C O N V I V I A L I T E
D H I H N Y Z U X I N X F R V
U M A A T F A M I L L E B Y G
H I T N R A E O Q A K Ç T D T
W F I G E F M S D Y V P E N L
T Q O E S O L I D A R I T E B
P N N G K X Y L T P V P F J G
B M L J Y D C R D I X I R W P
A F E T B P L U X K E E C M L
V K U E L O I S I R K N G W C
W I X I Q M P V R L U R S O Q

Difficulté



RENCONTRE - PARTAGE - FAMILLE - AMITIÉ - ACTIVITÉ
ASSOCIATION - LOISIR - ÉCHANGE - SOLIDARITÉ - CONVIVIALITÉ



L'isolement survient lorsque l'on ne rencontre peu ou jamais physiquement ses proches (famille, amis, voisins, acteurs associatifs). Pour vous ou pour vos proches, ne laissez pas la spirale de l'isolement s'installer.



” 30 MINUTES PAR JOUR ”

C'est la durée d'activité physique d'intensité moyenne recommandée pour réduire le risque de chutes, améliorer le sommeil, la mémoire et prévenir certaines maladies.

	7			5				4
		5	7	9				
		2			1			
	2	1						7
7	8			1			9	2
9						3	1	
			5			7		
				6	4	9		
1				2			6	

Difficulté



Pas besoin de courir un marathon : marchez dès que possible, jardinez, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur... Bouger au quotidien, c'est facile !





1 CHUTE SUR 3 ENTRAÎNE UNE HOSPITALISATION CHEZ LES + DE 60 ANS



Un tiers des chutes chez les seniors de plus de 60 ans mène à une hospitalisation. Dans bien des cas, elles peuvent marquer le début d'une perte d'autonomie.

U K B D W V O B N P Y Ç X K Y
 Ç Z I B M Ç J R H M H W X W W
 I H E I B Ç S O U T I E N K A
 S S N S I Y D V S Y B B Z Ç A
 V Y V J T Ç H A A Ç L E V X A
 F A E E C O U T E B X N I S Y
 L C I O O B Q Q W O Y T Q Q V
 C P L K M H Z T C N X R G L C
 R C L Q P K G K H H L A W P C
 F H A B A V T P Y E R I D D Ç
 H A N B G M I L Q U I D E O D
 V L C G N O Q S I R R E Z N W
 M E E J I T K U I C E E F J Q
 L U Y I E O H J B T F P P W N
 Y R G N D W T U J Y E B Ç F G

Difficulté



LIEN - CHALEUR - SOUTIEN - VISITE - ECOUTE - BONHEUR
 COMPAGNIE - RIRE - BIENVEILLANCE - ENTRAIDE

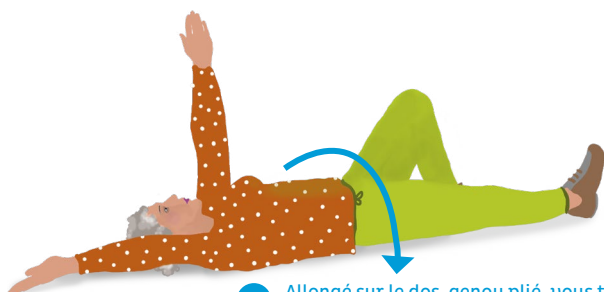


Un bon éclairage, des espaces dégagés, sécuriser les tapis glissants limitent les risques d'accidents domestiques. Adaptez votre intérieur pour éviter les mauvaises surprises !





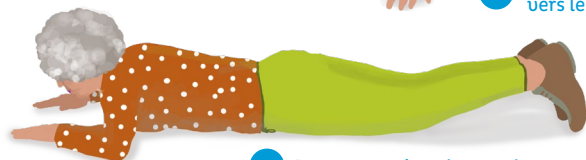
COMMENT SE RELEVER APRÈS UNE CHUTE?



- 1 Allongé sur le dos, genou plié, vous tournez sur le côté en basculant le bras levé.



- 2 En appui latéral, ramenez la jambe vers le haut du corps



- 3 Prenez appui sur les coudes



- 4 Relevez-vous en prenant appui sur les deux coudes et sur le genou



- 5 Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur





26,8% DES FRANÇAIS DE PLUS DE 60 ANS



C'est la proportion des personnes de plus de 60 ans qui est concernée par les chutes chaque année après cet âge. La prévention des chutes est essentielle pour réduire les risques de blessures et préserver sa qualité de vie.

T F S M Ç B B L C U A P N Ç O
A R O M F R B U B Y C Y E I D
P U Z R A Ç G M V N F P D N D
I O K H C P Z I O U M J C V F
S Ç Ç F Y E X E U A F C X Z H
F P F Z L Y C R R I E H T A J
Q T H C O P V E H T Q A W P H
I V S T A B I L I T E U J K N
R U Y P O Q G L J J X S B O F
M U Ç O V F I B J G V S Z V L
J Z D A Ç B L C I O M U Y H M
N S Ç V O A A M D K A R Z M Z
E J E M B U N S C N B E Z U X
W A P P U I C Ç P R O W B N T
L L P J P H E X I V F Q R X X

Difficulté



STABILITE - APPUI - MOBILITE - LUMIERE - CHAUSSURE
TAPIS - RAMPE - FORCE - VIGILANCE - MUSCLE

Des exercices spécifiques peuvent améliorer votre stabilité et votre confiance en vous. Participez à un atelier dédié à l'équilibre pour vous entraîner en toute sécurité.

En savoir plus :



” DIVISÉE PAR 2! ”

À 80 ans, on a perdu environ 50 % de sa masse musculaire par rapport à notre âge de pleine force, ce qui augmente le risque de chutes et de perte d'autonomie.

6	5				8			
4				3	2			
		1	6				8	
		9					4	
3	6						2	5
	4					9		
	1				6	2		
			5	9				1
			3				5	9

Difficulté



L'activité physique et une alimentation adaptée permettent de ralentir cette perte musculaire. Découvrez des idées et des conseils pour une retraite active et vitaminée dans votre région en lisant « **Kalivi'tamine** »

En savoir plus :





BRAVO, VOUS VENEZ DE FAIRE DU BIEN À VOTRE MÉMOIRE !



En résolvant ces jeux, vous avez stimulé votre cerveau et renforcé votre réserve cognitive, un véritable atout pour préserver la mémoire.

M N U F V D M T X H O O W H Q
C R W V S A G E Q B M J M D I
M E H K C N N W N R H L E E O
B R F J P S F Y R A E I G J I
R E T I R E M E N T G A D Ç C
R E S P I R A T I O N E S G Ç
S T P A I K L T B I M R T F X
Ç E E S H J S W D C E A X F O
P O C U L U U R A I O Z F S V
E E I M M Ç A Ç L O M U C F H
L X D Y E J S A Y H S J R Y T
C F C A Q G C Ç N M I Q L S M
M Ç V G L S E Q U I L I B R E
D Y L L E E H M A R C H E Y F
S M M X O O R N W R X T I Z O

Difficulté



MARCHE - JARDINAGE - DANSE - ETIREMENT - RESPIRATION
MENAGE - COURSE - PEDALER - EQUILIBRE - ESCALIERS



L'astuce en plus ? Variez les plaisirs ! Mots fléchés, sudoku, échecs... Choisissez des jeux qui vous plaisent et adaptez la difficulté pour que l'exercice reste stimulant et motivant.





Pour bien vieillir
en Bourgogne-Franche-Comté

Ateliers, spectacles, évènements, forums...

Toutes les actions organisées et
soutenues par **Kalivi** sont sur
TROUVER-MON-ACTIVITE.
POURBIENVIEILLIR.FR



Pour Bien Vieillir, qu'est-ce que c'est ?

Depuis plus de 10 ans, les caisses de retraite travaillent ensemble pour aider les seniors à bien vieillir et à préserver leur autonomie. Cette collaboration a donné naissance à une ingénierie de prévention commune, « Pour Bien Vieillir ».

Vous pouvez bénéficier ainsi d'informations, d'ateliers et de conseils adaptés pour rester en forme et bien vivre votre retraite.

En savoir plus : **pourbienvieillir.fr**