

kalivi

Pour bien vieillir
en Bourgogne-Franche-Comté

LES ATELIERS
**BONS
JOURS**
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE



LES ESSENTIELS 2025

Vos caisses de retraite s'engagent

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bourgogne-
Franche-Comté

sm santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

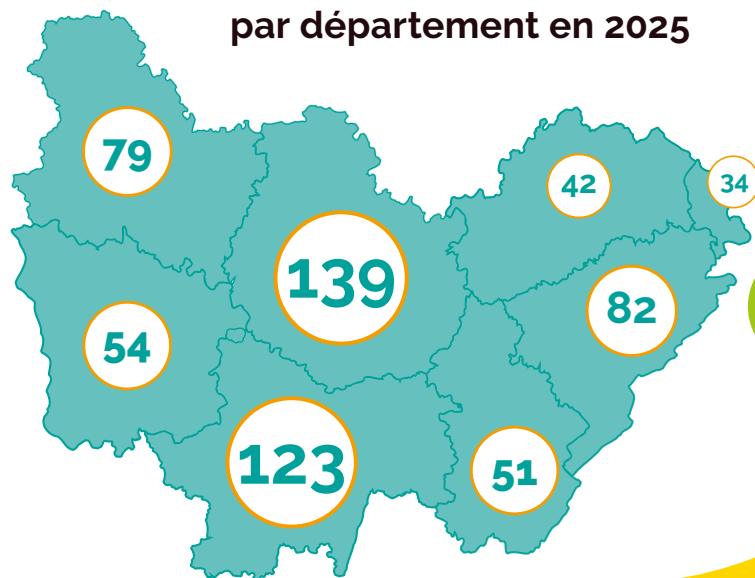
● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco


**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

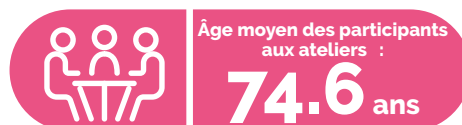
LES ATELIERS BONS JOURS L'OFFRE EN BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Les Ateliers Bons Jours accompagnent les retraités autonomes à domicile avec une palette d'actions de prévention pour préserver leur santé et leur donner l'envie d'agir. Ils cherchent à éveiller leur intérêt pour les principaux déterminants du bien-être et à aider les plus fragiles à instaurer, par eux-mêmes, des habitudes protectrices. L'ambition est aussi d'aller au plus près des territoires et des personnes isolées, afin que chacun puisse bénéficier d'un soutien réellement accessible.

Nombre d'actions totales ABJ par département en 2025



dont **6850** participants aux ateliers



Ateliers collectifs

Grégoire, Jean, Martine et les autres

Les aventures de Babeth et Marco

504 ATELIERS COLLECTIFS EN PRÉSENTIEL ET DISTANCIEL

Conçus pour informer, échanger et agir, les ateliers thématiques permettent aux seniors d'aborder les grands enjeux du bien vieillir. En petits groupes, dans une salle près de chez soi, chacun avance à son rythme, guidé par un animateur formé, dans une ambiance bienveillante.

93%
de satisfaction

11 thématiques

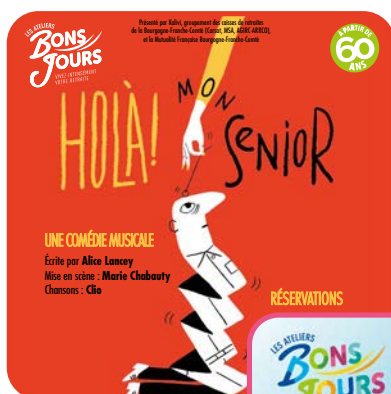


Pour en savoir plus :

LES TEMPS FORTS

37 SPECTACLES

Les spectacles des Ateliers Bons Jours mêlent humour, théâtre et prévention pour éveiller les consciences sans moraliser. Ces formats conviviaux attirent un large public, y compris les plus éloignés des démarches classiques de prévention.



4627
spectateurs



92%
de satisfaction
moyenne

La Retraite
de
Babeth

Hola !
mon senior

19 SESSIONS DE JEUX COOPÉRATIFS DE PRÉVENTION

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

98%
de satisfaction
moyenne



**LES ÉVÈNEMENTS, CE SONT AUSSI 12 PARCOURS INFORMATIONS DÉCOUVERTES
ET 26 RÉUNIONS THÉMATIQUES ET D'INFORMATIONS.**

ÊTRE PRÉSENT SUR TOUS LES TERRITOIRES

89
Les chiffres clés



71 ateliers
8 évènements
1 199 personnes sensibilisées
41 villes touchées

21
Les chiffres clés



114 ateliers
25 évènements
2 880 personnes sensibilisées
76 villes touchées

58
Les chiffres clés



45 ateliers
9 évènements
1 148 personnes sensibilisées
27 villes touchées

71
Les chiffres clés



101 ateliers
22 évènements
2 372 personnes sensibilisées
72 villes touchées

S'adresser aux publics les plus fragiles

Le programme s'attache à rejoindre les territoires les plus fragiles. Dans les **quartiers prioritaires de la ville**, **31 ateliers** ont été déployés spécifiquement pour les publics fragiles, afin d'offrir aux habitants des espaces accessibles où s'informer, échanger et se mettre en mouvement.

Les chiffres clés

35 ateliers

7 évènements

829 personnes sensibilisées

32 villes touchées



Les chiffres clés

21 ateliers

13 évènements

1 128 personnes sensibilisées

18 villes touchées



Les chiffres clés

43 ateliers

8 évènements

1 149 personnes sensibilisées

29 villes touchées



Les chiffres clés

74 ateliers

8 évènements

1 585 personnes sensibilisées

45 villes touchées



Légende



QUI BÉNÉFICIE DES ATELIERS BONS JOURS ?

En 2025, chaque atelier réunissait en moyenne 13,6 personnes.

Toucher des publics plus jeunes

Pour s'adresser à des retraités plus jeunes, le programme a mené en 2025 une expérimentation dans trois départements, la Côte-d'Or, le Jura et l'Yonne. Deux ateliers ont été retenus dans chacun d'eux comme terrains d'essai, avec une communication spécifiquement pensée pour les 62-72 ans.

Moyenne d'âge des participants

74,6 ans

Répartition hommes/ femmes

83%
de femmes

Les spectacles pour mobiliser davantage d'hommes

Les spectacles constituent une entrée efficace pour renforcer la présence masculine dans le programme. Leur dimension attractive et incarnée facilite l'identification. Grâce à cette personnification et l'accessibilité de cette proposition, les thématiques deviennent plus abordables et suscitent un engagement plus spontané.

Favoriser le lien

46% des participants aux ateliers déclarent vivre seuls

Catégorie socio-professionnelle des participants aux ateliers

60,8%

Ouvrier.ères ou Employé.es

24%

Cadres ou Professions intermédiaires

4,3%

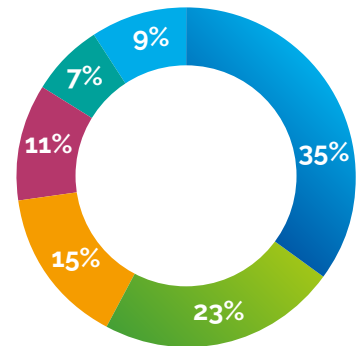
Sans activités professionnelles

10,6%

Autres
(Artisans, Agriculteur.rices, Commerçant.es, Professions libérales)

LE PARCOURS DES PARTICIPANTS

Le programme accueille chaque année de nombreux nouveaux participants tout en voyant se constituer un groupe fidèle qui revient explorer plusieurs thématiques. Cette dynamique montre que les ateliers ne se résument pas à une expérience ponctuelle : ils ouvrent la voie à un véritable parcours de prévention. Après une première découverte, beaucoup choisissent de poursuivre, d'approfondir ou de diversifier les sujets, inscrivant peu à peu la prévention dans leur quotidien.



- Nouveaux participants
- 1 atelier
- 2 ateliers
- 3 ateliers
- 4 ateliers
- 5 ateliers et plus

66% des spectateurs n'avaient jamais participé à un atelier avant d'assister au spectacle.

Preuve que ce format joue un rôle décisif pour toucher un public totalement nouveau et l'amener vers le parcours de prévention. des spectateurs découvrent les Ateliers Bons Jours grâce au spectacle

Faire connaître le programme par les liens directs

Les invitations personnelles (37 %), les relais de terrain comme les CCAS et partenaires (32 %) et le bouche-à-oreille (20 %) constituent nos leviers les plus efficaces pour mobiliser et guider vers le parcours de prévention.

Podium thématique



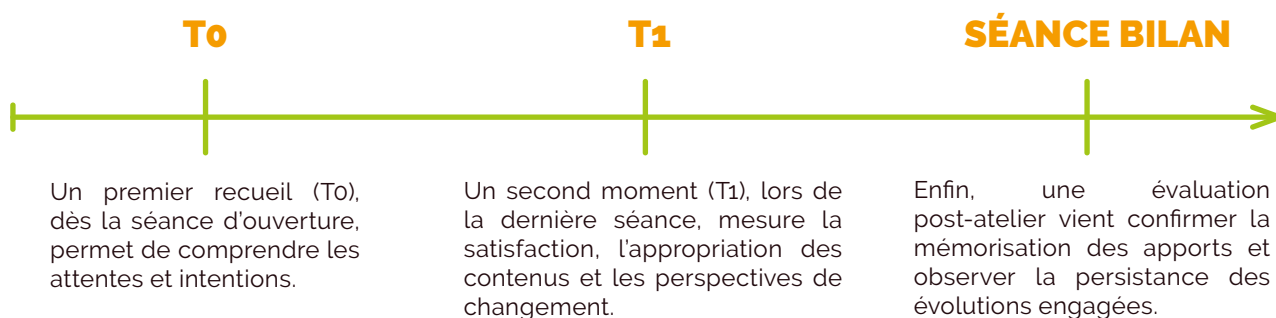
- 🧠 Le sommeil, où en êtes-vous ? (54 ateliers)
- 🚗 En voiture, je me rassure (49 ateliers)
- 💪 Bon'us Tonus (43 ateliers)
- 🏃 Vitalité (34 ateliers)
- 🏋️ Force et forme au quotidien (19 ateliers)
- 🧐 Question de sens (18 ateliers)
- 🏠 Mieux vivre chez soi (11 ateliers)
- 🎉 Fête du lien (4 ateliers)

ÉVALUER L'IMPACT DU PROGRAMME

OBJECTIFS

- ✓ Vérifier la pertinence des contenus
- ✓ Mesurer l'effet des ateliers sur les comportements
- ✓ Identifier les leviers de changements durables
- ✓ Valoriser les résultats obtenus

Un processus en trois temps



Les répondants

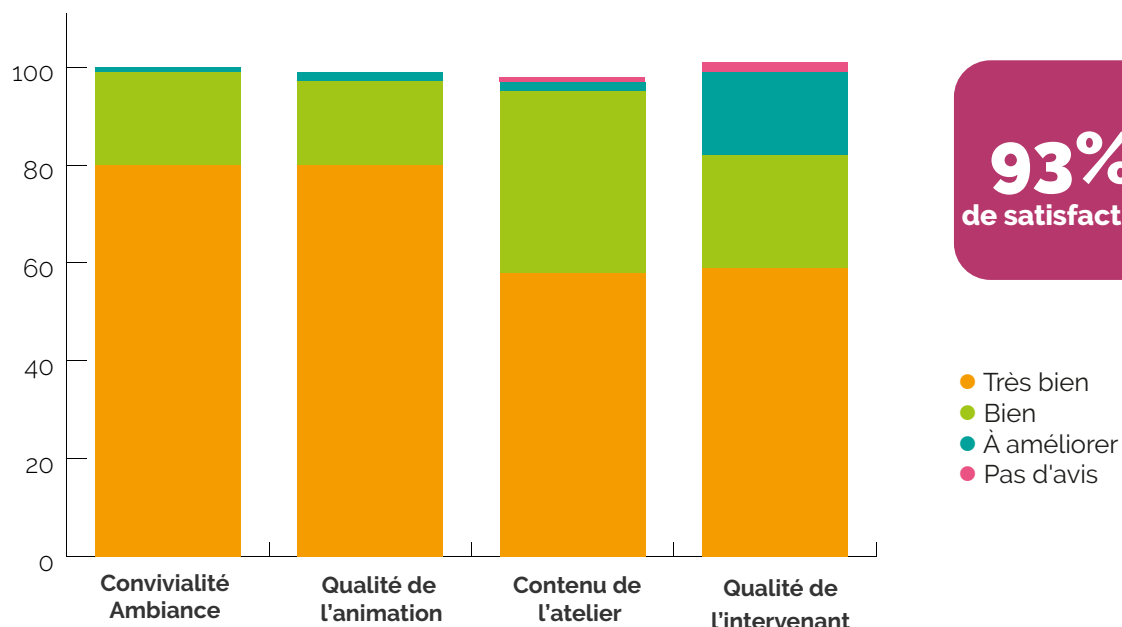
2 810 questionnaires remplis

74,2 ans d'âge moyen

80% de femmes en séance bilan

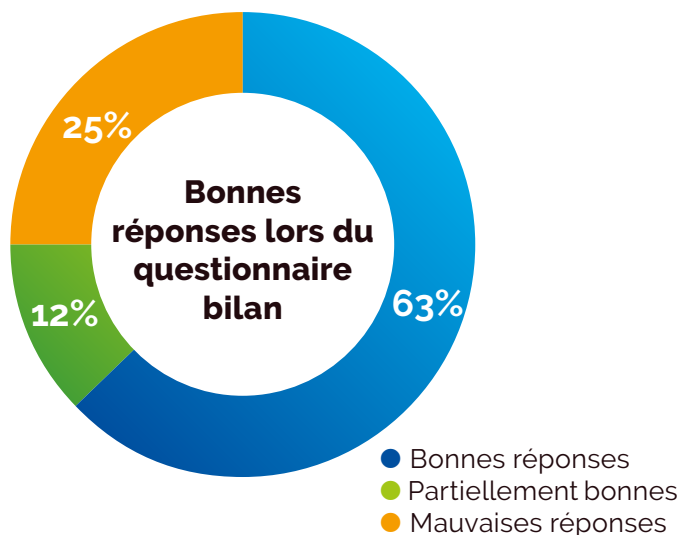
La séance bilan clôt un atelier, mais ouvre surtout la suite du parcours de prévention.

Satisfaction sur l'organisation des ateliers



Assimilation des informations

Les résultats du quiz de fin de séance montrent une bonne assimilation des messages clés, avec 63 % de bonnes réponses, signe d'une compréhension solide des notions abordées. Les 12 % de réponses partiellement correctes révèlent une intégration en cours, appelant parfois à consolider ou reformuler certains contenus pour renforcer la mémorisation.

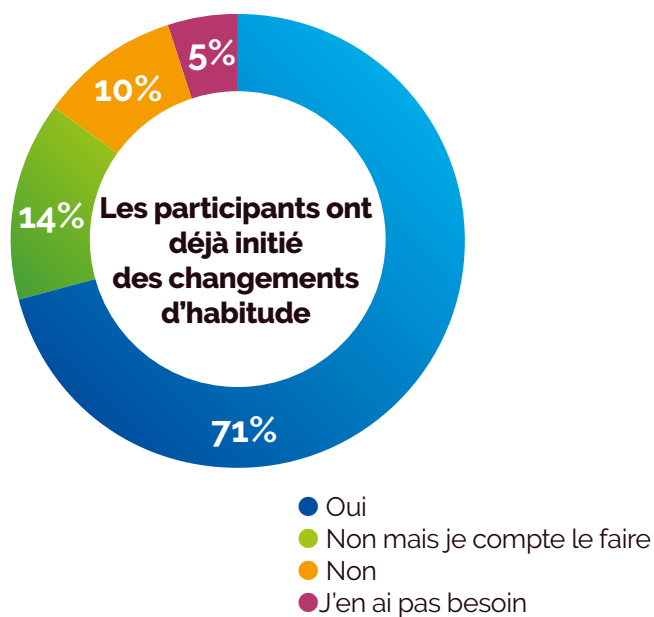


Top 3 des ateliers avec la meilleure assimilation des connaissances



Les changements de comportement

L'évaluation des changements de comportement permet de mesurer l'impact réel des ateliers sur le quotidien des participants. En croisant les questionnaires de fin d'atelier et ceux de la séance bilan, on observe si de nouvelles habitudes s'installent et si les conseils sont mis en pratique. Ce suivi différé offre une vision précise des effets concrets de chaque thématique.



FRAGILITÉ DES PUBLICS

Agir en proximité auprès des publics fragiles

Accompagner les publics fragiles demeure la raison d'être des Ateliers Bons Jours. Tout au long de l'année, les actions menées visent à réduire les inégalités de santé en proposant une prévention accessible, adaptée et ancrée sur les territoires.

Nos ateliers privilégient une démarche de proximité, avec l'engagement constant qui permet de garantir à chacun un accès équitable à l'information.

Établissements publics de coopération intercommunale (EPCI)



Des interventions dédiées aux publics très fragiles dans les QPV

En complément de cette mission structurante, l'année écoulée a été marquée par un investissement renforcé auprès des publics très fragiles, particulièrement présents dans les Quartiers Prioritaires de la Ville.

Des actions spécifiques ont été déployées pour aller au-devant de ces habitants. Cette dynamique supplémentaire a permis de toucher des personnes jusque-là difficilement atteignables, et d'amplifier l'impact des Ateliers Bons Jour auprès de celles et ceux qui en ont le plus besoin.

Quartiers Prioritaires de la Ville



Des actions ciblées menées avec des partenaires de terrain

En 2025, les Ateliers Bons Jours ont renforcé leur action auprès des publics vulnérables grâce à des partenariats étroits avec Emmaüs, les Petits Frères des Pauvres, le Secours Catholique, le Secours Populaire et les Restos du Cœur. Cette démarche s'appuie sur la proximité de ces structures avec les retraités isolés, facilitant leur mobilisation. **Six interventions** spécifiques mêlant spectacles et Parcours Information Découverte ont ainsi été organisées, réunissant au total **206 participants** et démontrant l'efficacité de ces collaborations pour toucher des publics éloignés de la prévention.



PETITS FRÈRES
DES PAUVRES

Non à l'isolement de nos aînés



HOLA ! MON SENIOR !

Un spectacle musical, poétique et plein d'humour qui invite à réfléchir sur la retraite et le sens à donner à cette nouvelle étape de la vie.

Résumé

À travers le personnage de Christian, 55 ans, un peu replié sur lui-même, et celui d'Alma, retraitée espagnole énergique et engagée, le spectacle raconte une transformation. Celle d'un quotidien qui s'éclaire au contact de l'autre. Celle d'un isolement qui laisse place au mouvement, à l'échange, à l'envie. « Holà ! mon senior » montre qu'un déclic est toujours possible. Et que la prévention passe aussi par l'émotion, le rire et la musique.



En 2025, Holà ! Mon senior, c'est :

10

représentations

2922

spectateurs

91%

de satisfaction

65%

de femmes

35%

d'hommes

Plus d'informations sur www.holamonsenior.fr

LES ATELIERS BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE



Découvrez nos actions

trouver-mon-activite.
pourbienvieillir.fr



kalivi
Pour bien vieillir
en Bourgogne-Franche-Comté

Vos caisses de retraite s'engagent

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bourgogne-
Franche-Comté

msa santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Actions également financées 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

**Ju
ra**
LE DÉPARTEMENT

nièvre
le département

**haute
saône**
LE DÉPARTEMENT

SAÔNE & LOIRE
DÉPARTEMENT

8yonne
LE DÉPARTEMENT

**TERRITOIRE
DE BELFORT**
Le Département