

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

Ateliers  
en  
ligne

Des activités santé gratuites  
pour améliorer votre quotidien

accessibles sur internet  
depuis chez vous

-  **Vitalité 2.0**  
Astuces pour prendre soin de soi  
et améliorer sa qualité de vie
-  **Mieux vivre chez soi 2.0**  
Conseils pour adapter au mieux  
son logement à ses besoins
-  **La nutrition, où en êtes-vous ? 2.0**  
Repères et conseils pour mieux  
manger et mieux bouger
-  **Le sommeil, où en êtes-vous ? 2.0**  
Repères et conseils pour  
un meilleur sommeil
-  **L'équilibre, où en êtes-vous ? 2.0**  
Exercices physiques pour  
garder l'équilibre
-  **Bon'us tonus 2.0**  
Astuces pour prendre soin de sa  
santé et de celle de sa maison

Informations et inscriptions :  
ASEPT FC/B

Tél. : 06 32 80 71 40  
Mail : lbj70asept@franchecomte.msa.fr  
[www.ateliersbonsjours.fr](http://www.ateliersbonsjours.fr)



Actions financées  
également par :

