

LES ATELIERS

# BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT  
VOTRE RETRAITE



Actions financées également avec le soutien de :



À PARTIR DE  
**60**  
ANS

Des activités santé **PROCHES DE CHEZ VOUS**  
pour améliorer votre quotidien

Nom - Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tél fixe : \_\_\_\_\_ Tél portable : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Vous pouvez vous déplacer dans un rayon : \_\_\_\_\_ km

**Je suis intéressé(e) par le programme et souhaite que le coordinateur me contacte** dès qu'un atelier sera programmé près de chez moi.

Merci de **cocher les ateliers qui vous intéressent** au verso de la feuille.

Bulletin à remettre à :



**Asept Franche-Comté / Bourgogne**  
**13 avenue Elisée Cusenier**  
**25000 Besançon**

Tel. 06 32 80 71 40

lbj70asept@franchecomte.msa.fr

www.ateliersbonsjours.fr



Ateliers en  
présentiel



Ateliers  
en ligne



Bon'us tonus



La nutrition, où en êtes-vous ?



Peps Eurêka



Le sommeil, où en êtes-vous ?



Mieux vivre chez soi



L'équilibre, où en êtes-vous ?



Force et forme au quotidien



Vitalité



En voiture, je me rassure



Questions de sens



Fête du lien

