



## Les Ateliers Bons Jours et Happy Visio vous proposent des conférences et des activités quotidiennes en ligne pour rester en forme !

Cette deuxième vague de la Covid-19 nous contraint à être confinés.

Le programme de prévention Les Ateliers Bons Jours, porté par le Gie IMPA (regroupant la Carsat BFC et les caisses de MSA) et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, suspend ses actions de prévention en présentiel.

Cependant **ce nouveau confinement ne doit pas rimer avec isolement** : si vous en profitez pour participer à des conférences et à des activités en ligne sur les thématiques prévention, santé et bien-être ?

Les Ateliers Bons Jours, en partenariat avec la plateforme en ligne Happy Visio, vous proposent d'**accéder gratuitement et en ligne à plus de 100 conférences et à des activités quotidiennes** qui vous permettront de rester en forme.

La connexion à cette plateforme est très **simple**. Si vous rencontrez des difficultés, une **assistance téléphonique est à votre disposition** (notre contact départemental ci-dessous vous donnera les coordonnées).

**Pour participez, rien de plus simple, il suffit :**

- d'être équipé d'un ordinateur ou d'une tablette,
- de contacter la coordination départementale Les Ateliers Bons Jours pour obtenir le code partenaire et le numéro de téléphone de l'assistance à la connexion, en cas de besoin.

**Votre contact dans l'Yonne**

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté  
lesbonsjours89@bfc.mutualite.fr  
Tél : 03.86.72.11.88

**Voici un extrait du programme des prochaines conférences :**

- Le 21 novembre à 10h : Happy Quizz
- Le 23 novembre à 10h : La dictée des Confinés
- Le 24 novembre à 11h : Yoga du rire, le sport du bonheur
- Le 24 novembre à 15h : Pourquoi et comment créer votre Dossier Médical Partagé ?
- Le 25 novembre à 11h30 : L'instant relax
- Le 25 novembre à 15h30 : Le roman de Renoir, l'histoire d'un des pères de l'impressionnisme
- Le 26 novembre à 17h : Des livres et vous

[Découvrez le programme complet sur la plateforme Happy Visio](#)

Action portée et financée par :

