

## « Les Ateliers Bons Jours »

A partir de Mars 2018 va se mettre en place l'Atelier :

### **BON'US TONUS**



**Vers une responsabilisation du participant en apprenant à :**

- comprendre son ordonnance et gérer sa prise de médicaments
- mieux connaître le parcours de soins et se responsabiliser face au système de santé
- rompre avec de nombreuses idées reçues
- se soigner autrement : repères sur les médecines alternatives et clés pour améliorer la qualité de l'air intérieur de sa maison
- fabriquer un produit d'entretien multi-usages
- organiser sa pharmacie familiale

**L'atelier « Bon'us tonus », c'est :**

8 séances collectives de 2h animées par un animateur avec l'intervention de professionnels (médecin, pharmacien, formateur en éducation pour la santé, délégué de l'Assurance Maladie, conseillères médicales en environnement intérieur...).

**REUNION D'INFORMATION LE**

**MERCREDI 14 MARS A 14H30**

**LUDO'SPHERE RTE D'AVALLON 58140 LORMES**

**Renseignements/inscriptions : Centre Social / 03.86.22.85.47**