

Comment comprendre son ordonnance
et mieux gérer sa prise médicamenteuse ?

Comment améliorer la qualité
de l'air intérieur de son logement ?

GRATUIT



Bon'us tonus

➤ Astuces pour prendre soin de votre
santé et celle de votre maison

**Jeudi 5 novembre de 14h30 à
16h30**

**Maison de Services au Public
4 Allées de Cordiers
BLIGNY – SUR – OUCHE**

Objectifs

7 séances de 2h

- Mieux comprendre son ordonnance et gérer sa prise de médicaments
- S'informer sur les médecines alternatives et complémentaires : aromathérapie, réflexologie, etc.
- Identifier des solutions pour agir sur la santé de sa maison : qualité de l'air intérieur, fabrication de produit d'entretien multi-usages...
- Apprendre à organiser sa pharmacie familiale

Inscriptions auprès de la FAPA : 03.80.30.07.81