

LES ATELIERS **BONS JOURS**

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE
60
ANS

Comment comprendre son ordonnance
et mieux gérer sa prise médicamenteuse ?

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

GRATUIT



Participez au lancement de l'atelier :

Bon'us tonus

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

Jeudi 5 novembre à 15h

Espace de Rencontre et de Loisirs

2, rue du Baron Thénard

21270 TALMAY

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



kalivi
Pour bien vieillir
en Bourgogne-Franche-Comté

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bourgogne-
Franche-Comté

msa santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Actions financées
également par :

ars
Agence Régionale de Santé
Bourgogne-
Franche-Comté

CNRACL

ircantec
La retraite complémentaire publique

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

Camieg



**Côte
d'Or**
LE DÉPARTEMENT

dijon
métropole

**fapa
seniors**
21