

LES ATELIERS
BONS JOURS
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE



La mairie, en partenariat avec la Fédération ADMR du Jura, organise un atelier « **Bonus Tonus** » en direction des personnes 60 ans et plus, qui vivent à domicile.

Cet atelier apportera des astuces pour prendre soin de votre santé et celle de votre maison.

Au rythme de 7 séances réparties sur plusieurs semaines, les participants se retrouveront pour s'informer de façon ludique et participative autour de professionnels formés.

« *Durant cet atelier, l'animatrice sera accompagnée de différents intervenants (naturopathe, pharmacien, formateur en éducation pour la santé et conseiller médical en environnement intérieur).*

Ils aborderont ensemble différentes thématiques : les médicaments, l'automédication, l'adaptation du logement, l'utilisation des médecines complémentaires, la réflexologie ou encore l'organisation de la pharmacie familiale. Les participants pourront aussi s'essayer à la fabrication de leur propre produit d'entretien multi-usages. Indique Justine LACROIX en charge de la mise en place des ateliers Bons Jours à la Fédération ADMR du Jura.

L'atelier aura lieu tous les vendredis du 21 avril au 09 juin de 14h00 à 16h00, à la salle Marteau (à côté de la Mairie).

Cet atelier est gratuit.

Renseignements et inscription :

Mairie de Parcey – 03 84 71 01 89

Fédération ADMR du Jura - 06 84 23 37 64 / jlacroix@fede39.admr.org



Actions financées également par



LES ATELIERS
BONS JOURS
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

A 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 ?



Bon'us tonus

**TOUS LES VENDREDIS
DU 21 AVRIL AU 09 JUIN 2023**

DE 14H00 À 16H00

Salle Marteau – 39100 Parcey

Renseignements et inscriptions : Mairie de Parcey – 03 84 71 01 89
Fédération ADMR du Jura : 06 84 23 37 64 / jlacroix@fede39.admr.org



Actions financées également par

