

Atelier « Bon'us Tonus »

BAUME LES DAMES – 1^{er} Semestre 2023

Garant et coordonnateur : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, Elodie GASCA .
03.81.25.17.60 - lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr

Animateur fil rouge : Elodie GUERITTOT

Pharmacien : Olivier TISSOT

Naturopathe : Elodie GUERITTOT

Formateur en éducation pour la santé : Elodie GUERITTOT

Chargé de projet formé en santé environnementale : Marylou CARBAYO

Lieu : Hôtel des Services – 1 place Jean Moulin , salle de réunion au rez-de-chaussée – Baume les Dames

| Séances | Dates | Intervenants |
|--|---|---|
| Séance 1 : Faisons connaissance <ul style="list-style-type: none"> Présentation et inscription Les médicaments et moi | Mardi 21 février De 10h00 à 12h00 | Coordonnateur Animateur |
| Séance 2 : Le médicament <ul style="list-style-type: none"> Définition du médicament La galénique et les différentes voies d'administration Le cheminement et les effets des médicaments dans l'organisme Les génériques | Mardi 28 février De 10h00 à 12h00 | Pharmacien Animateur |
| Séance 3 : Les médecines alternatives et complémentaires <ul style="list-style-type: none"> Approche des médecines alternatives Homéopathie Phytothérapie Aromathérapie | Mardi 7 mars De 10h00 à 12h00 | Pharmacien Animateur |
| Séance 4 : A la recherche de notre équilibre <ul style="list-style-type: none"> Les besoins de la personne S'adapter au changement La prévention comme une prescription | Mardi 14 mars De 10h00 à 12h00 | Formateur en éducation pour la santé Animateur |
| Séance 5 : Réflexologie <ul style="list-style-type: none"> Sensibilisation à la réflexologie Automassage | Mardi 21 mars De 10h00 à 12h00 | Naturopathe Animateur |
| Séance 6 : La santé de notre maison <ul style="list-style-type: none"> Nos représentations Pathologies respiratoires et allergies Les polluants de l'air intérieur Lecture d'étiquettes Fabrication pierre blanche | Mardi 28 mars De 10h00 à 12h00 | Chargé de projets formé santé environnementale Animateur |
| Séance 7 : Faisons le point <ul style="list-style-type: none"> Ma pharmacie familiale Quiz | Mardi 4 avril De 10h00 à 12h00 | Animateur |



Bon'us tonus : les bons usages pour une santé revisitée

L'atelier « Bon'us Tonus » : une meilleure connaissance des médicaments et médecines complémentaires pour être véritable acteur de sa santé

Depuis 2016, la Mutualité Française Bourgogne Franche-Comté (MFBFC) déploie cet atelier dont le thème central s'oriente autour de l'usage des médicaments mais s'élargit plus globalement sur les médecines alternatives et propose des solutions pour améliorer la qualité de l'air intérieur de son logement.

En 2021, et en lien avec la crise sanitaire liée à la COVID-19, les équipes de la MFBFC ont tenu à faire évoluer le contenu de cet atelier pour répondre aux thématiques émergentes en termes de santé mentale et de bien-être des seniors.

Durant cet atelier, vous apprendrez à :

- Comprendre votre ordonnance et gérer votre prise de médicaments
- Connaître des solutions pour vous soigner autrement : approche des médecines complémentaires, techniques de bien-être et de relaxation, etc.
- Découvrir la réflexologie : techniques d'automassages
- Identifier des solutions pour agir sur la santé de votre maison en vue d'en améliorer la qualité de l'air intérieur
- Fabriquer un produit d'entretien multi-usages
- Organiser votre pharmacie familiale

L'atelier « Bon'us tonus », c'est 7 séances collectives de 2h00 animées par :

- Un animateur fil Rouge présent à chaque séance
- Des professionnels-experts (pharmacien, naturopathe, etc.)
- Des professionnels de la MFBFC formés sur les thématiques de l'éducation pour la santé et de la santé environnementale