

**Garante et Coordinatrice** : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, Anaïs VANDEWINCKEL :  
03.85.42.07.98 - [lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr](mailto:lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr)

**Animatrice Fil rouge** : Sylvie VANIER

**Pharmacien** : Nathalie COQUELIN

**Naturopathe** : Sylvie VANIER

**Chargée de projets formée en santé environnementale (SE)** : Sarah DURAND

**Lieu** : Salle de la Poste (à côté de l'Eglise), 71320 TOULON-SUR-ARROUX

Séances	Dates	Intervenants
<b>Séance 1 : Faisons connaissance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation et inscription</li> <li>Les médicaments et moi</li> </ul>	<b>Vendredi 29 septembre 2023</b> De 9h30 à 11h30	-Coordinatrice -Animatrice Fil Rouge
<b>Séance 2 : Le médicament</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Définition du médicament</li> <li>La galénique et les différentes voies d'administration</li> <li>Le cheminement et les effets des médicaments dans l'organisme</li> <li>Les génériques</li> </ul>	<b>Vendredi 6 octobre 2023</b> De 9h30 à 11h30	-Pharmacien -Animatrice Fil Rouge
<b>Séance 3 : Les médecines alternatives et complémentaires</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Approche des médecines alternatives</li> <li>Homéopathie</li> <li>Phytothérapie</li> <li>Aromathérapie</li> </ul>	<b>Vendredi 13 octobre 2023</b> De 9h30 à 11h30	-Naturopathe
<b>Séance 4 : A la recherche de notre équilibre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les besoins de la personne</li> <li>S'adapter au changement</li> <li>La prévention comme une prescription</li> </ul>	<b>Vendredi 20 octobre 2023</b> De 9h30 à 11h30	-Naturopathe
<b>Séance 5 : Réflexologie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilisation à la réflexologie</li> <li>Automassage</li> </ul>	<b>Vendredi 10 novembre 2023</b> De 9h30 à 11h30	-Naturopathe
<b>Séance 6 : La santé de notre maison</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nos représentations</li> <li>Pathologies respiratoires et allergies</li> <li>Les polluants de l'air intérieur</li> <li>Lecture d'étiquettes</li> <li>Fabrication pierre blanche</li> </ul>	<b>Vendredi 17 novembre 2023</b> De 9h30 à 11h30	-Chargée de projets formée SE -Animatrice Fil Rouge
<b>Séance 7 : Faisons le point</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ma pharmacie familiale</li> <li>Quiz</li> </ul>	<b>Vendredi 24 novembre 2023</b> De 9h30 à 11h30	Animatrice Fil Rouge
<b>Séance 8 : Bilan et temps convivial</b>	<b>A définir</b>	Coordinatrice