

4 septembre 2018

## Bien-être et vitalité pour votre santé ! Ateliers-santé gratuits

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à un cycle de 5 ateliers conviviaux pour découvrir des activités physiques douces bénéfiques à la santé, trouver son équilibre dans l'alimentation mais aussi découvrir les plantes et leur utilisation au quotidien. Animés par une animatrice sportive, une diététicienne et une animatrice en environnement, ces ateliers sont organisés du 18 septembre au 18 octobre en Aveyron (Gratuits sur inscription\*).



**Du 18 septembre au 18 octobre 2018  
de 10h à 12h et de 14h à 16h**

Salle communiquée après inscription  
sur [www.bien-etre-sante-12.fr](http://www.bien-etre-sante-12.fr)  
ou par téléphone au 04 99 58 88 90

**Rodez : de 14h à 16h**

Les mardis 18 et 25 septembre, le mardi 2, le lundi 8 et  
mardi 16 octobre

**Saint-Affrique : de 10h à 12h**

Les jeudis 20 et 27 septembre et les jeudis 4, 11 et 18 octobre

**Millau : de 14h à 16h**

Les jeudis 20 et 27 septembre et les jeudis 4, 11 et 18 octobre

**Au programme : 5 ateliers**

- **Atelier 1** : Bien-être, relaxation et activité physique
- **Atelier 2** : Être actif en douceur au quotidien
- **Atelier 3** : Les plantes, un atout bien-être
- **Atelier 4** : Le bien-être dans son assiette
- **Atelier 5** : Initiation à une activité douce et relaxation



\* Inscription valable pour un cycle de 5 ateliers, dans la limite des places disponibles.

Action menée en partenariat avec : UDSMA Aveyron, les villes de Rodez et Saint-Affrique, et la Maison de l'Éducation Populaire de Saint-Affrique.