



## Prendre soin de soi par les plantes

Ateliers santé les **15, 22 et 29 mars 2019 à Laissac, de 9h30 à 11h30**

Inscription par téléphone :

- Mutualité Française Occitanie : 06 67 76 44 98 (de 9h à 12h et de 14h à 17h)
- Centre social de Laissagais : 05 65 69 60 56 [csranimationfamille@gmail.com](mailto:csranimationfamille@gmail.com)

Inscription valable pour l'ensemble des 3 ateliers.

La Mutualité Française Occitanie organise un cycle de 3 ateliers santé « Prendre soin de soi par les plantes » les vendredis 15, 22 et 29 mars de 9h30 à 11h30 à Laissac. Ces ateliers gratuits permettent de découvrir, ou redécouvrir, les vertus des plantes et leurs utilisations.



Animées par Laurence Robert-Dubois, Responsable prévention et promotion de la santé à la Mutualité Française, ces rencontres proposent d'échanger autour des plantes.

Au programme 3 ateliers :

- Atelier 1 : Les bienfaits des plantes
- Atelier 2 : L'univers des huiles essentielles
- Atelier 3 : Les produits ménagers faits maison

Les participants repartiront avec les recettes et échantillons réalisés lors de chaque atelier.

Action menée en partenariat avec : Centre Social Rural du Laissagais et l'UDSMA-Mutualité Française Aveyron.

### A PROPOS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 179 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 460 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.