



Bien-être au naturel

Cycle de 4 ateliers santé en Aveyron, de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h

- > Les mardis 11, 18, 25 juin et lundi 1er juillet à **Saint-Affrique** (9h30 à 11h30)
 - > Les mardis 11, 18, 25 juin et lundi 1er juillet **Requista** (14h à 16h)
 - > Les mercredis 12, 19, 26 juin et mardi 2 juillet à **Onet-le-Château** (9h30 à 11h30)
 - > Les mercredis 12, 19, 26 juin et mardi 2 juillet à **Saint-Côme d'Olt** (14h à 16h)
- Gratuit, sur inscription* au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h)

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 4 ateliers conviviaux pour découvrir les plantes et leurs utilisations. Animés par des professionnels, ces ateliers hebdomadaires sont organisés du 11 juin au 2 juillet dans 4 villes de l'Aveyron.



- **Atelier 1** : Entretien de la maison (sensibilisation à l'environnement et confection de produits ménager)
- **Atelier 2** : Atelier tisanes et sirops
- **Atelier 3** : Atelier baumes et macérâts
- **Atelier 4** : Marche botanique

(Le 18 juin pour Saint-Affrique / Requista et le 2 juillet pour Onet le Château / Saint Côme d'Olt)

Ces ateliers en petits groupes permettront un accompagnement attentif et adapté à tous.

Action menée en partenariat avec : l'UDSMA-Mutualité Française Aveyron, les villes de Onet-le-Château, Saint-Côme d'Olt, Saint-Affrique et Requista.

* Inscription valable pour un cycle de 4 ateliers, dans la limite des places disponibles.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ 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 480 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.