

Vous invite
à des **Ateliers**

Santé

**Gratuits
sur inscription**

Dans la limite
des places
disponibles

Bien-être au naturel

Du 11 juin au 2 juillet 2019
de 9h30 à 11h30
ou de 14h à 16h

En Aveyron
SAINT-AFFRIQUE
REQUISTA
ONET LE CHÂTEAU
SAINT CÔME D'OLT

Les « recettes de grand-mère », avec les connaissances pratiques sur l'environnement et les plantes, sont transmises depuis des générations. Cependant, l'évolution des modes de vie, a nui à la mémoire de ces recettes. Alors aujourd'hui : que faut-il retenir de ces recettes ? Comment entrent-elles en résonance avec les médecines conventionnelles ?

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, un cycle de 4 ateliers conviviaux pour découvrir les plantes et leurs utilisations. Ces ateliers sont animés par des professionnels. Ce programme, décliné en petit groupe, permet un accompagnement attentif et adapté à tous.

Au programme :

Atelier 1 : Entretien de la maison

- Sensibilisation à l'importance de prendre soin de son environnement intérieur pour sa santé.
- Recommandations liées aux bonnes pratiques.
- Fabrication d'un nettoyant multi-usage.

Atelier 2 : Atelier tisanes et sirops

- Notions de base de phytothérapie : utilisation, effet, doses.
- Découverte de plantes et de leurs propriétés.
- Fabrication de tisanes et sirops.

Atelier 3 : Atelier baumes et macérâts

- Principes généraux relatifs à la fabrication (les types de cires, d'huiles et leurs propriétés).
- Fabrication de baumes.

Atelier 4 : Marche botanique

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

- Marche accompagnée d'une botaniste.
- Découverte de plantes dans leur milieu.
- Cueillette de plantes sauvages et précautions liées au ramassage.



Calendrier des ateliers

L'inscription vaut pour un cycle de 4 ateliers dans une ville.

En Aveyron

Saint-Affrique : de 9h30 à 11h30

Les mardis 11, 18, 25 juin et lundi 1^{er} juillet
Centre social Le Quai, place de la Gare

Requista : de 14h à 16h

Les mardis 11, 18, 25 juin et lundi 1^{er} juillet
Salle communale de la Maison pour Tous

Onet le Château : de 9h30 à 11h30

Les mercredis 12, 19, 26 juin et mardi 2 juillet
Salle de la Penchoterie, Route d'Espalion

Saint Côme d'Olt : de 14h à 16h

Les mercredis 12, 19, 26 juin et mardi 2 juillet
Salle communale, Le Foirail

occitanie.mutualite.fr

Inscription au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 -14h18h)

Cette action vous est proposée dans le cadre de :

La Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

ACTION MENÉE DANS LE CADRE DE LA
CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA
PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE



PARTENAIRES



Inscriptions

Par téléphone : **05 31 48 11 55** (9h/12h30 - 14h/18h)

Retrouvez-nous aussi sur :

