



## Bien-être et vitalité pour préserver votre santé !

Cycle de 5 ateliers santé en Lozère, matinée ou après-midi

- Les lundis 30 septembre ; 7, 14 et 21 octobre et le 4 novembre, de 14h à 16h, à Bourgs-sur-Colagne
- Les lundis 30 septembre ; 7, 14 et 21 octobre et le 4 novembre, de 9h45 à 11h45, à Les Bessons
- Les mardis 1er, 8 et 15 octobre et les 5 et 12 novembre, de 14h à 16h, à Les Bondons
- Les mardis 1er, 8, 15 et 22 octobre et le 5 novembre, de 9h45 à 11h45, à Langogne
- Les mercredis 2, 9, 16 et 23 octobre et le 6 novembre, de 9h30 à 11h30, à Mende

Gratuit, sur inscription\*, au 06 67 76 44 98 (8h30/12h - 13h30/17h)

L'inscription vaut pour un cycle de 5 ateliers dans une ville

Le lieu vous sera confirmé lors de l'inscription

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Lozère, invite les seniors à un cycle de 5 ateliers conviviaux « Bien-être et vitalité pour préserver sa santé ! » alliant bien-être, santé par les plantes et lien social. Ces ateliers hebdomadaires sont organisés du 30 septembre au 12 novembre dans 5 villes de la Lozère.



### Au programme : 5 ateliers

- Atelier 1 : Respiration abdominale
- Atelier 2 : Fabrication de produits naturels
- Atelier 3 : Automassage
- Atelier 4 : Activité physique douce (Qigong)
- Atelier 5 : Activité physique douce (Taï-Chi)

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

Action menée en partenariat avec : les villes de Langogne, Les Bondons, Les Bessons, Bourgs-sur-Colagne, la Mutualité Française Grand Sud, Les foyers ruraux et Génération Mouvements.

\* 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.