



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

Cycle de 6 ateliers santé en Haute-Garonne, matinée ou après-midi

**En novembre :**

➤ **Le lundi 4, les mardis 5, 12, 19, le lundi 25 ainsi que le mardi 26, de 10h à 12h, à Labarthe-sur-Lèze**

➤ **Le lundi 4, le vendredi 8, les mardis 12, 19, 26 et le vendredi 29, de 14h30 à 16h30, à Villemur-sur-Tarn**

➤ **Le mardi 5, les jeudis 7, 14, 21, le lundi 25 et le jeudi 28, de 14h30 à 16h30, à Gratentour**

Gratuit, sur inscription\*, au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h)

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville

Le lieu précis vous sera communiqué lors de l'inscription

**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 6 ateliers conviviaux «Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !» pour découvrir les plantes et leurs utilisations au quotidien ainsi que des activités physiques douces. Ces ateliers sont organisés du 4 au 29 novembre dans 3 villes de la Haute-Garonne.**



**Au programme : 6 ateliers**

- **Atelier 1** : Le bien-être, naturellement
- **Atelier 2** : De la balade à l'assiette
- **Atelier 3** : Découverte du Qi-Gong, un art-énergétique
- **Atelier 4** : Après l'effort, le réconfort !
- **Atelier 5** : Découverte du Tai-Chi, une invitation à la relaxation
- **Atelier 6** : Et après ? ...

Ces ateliers en petits groupes permettront un accompagnement attentif et adapté à tous. Ils seront animés par des professionnels : une botaniste et un animateur sportif.

Action menée en partenariat avec le CCAS de Labarthe sur Lèze et la Communauté de Communes Val'Aïgo.

*\* 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 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

**CONTACT PRESSE** : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr