



## Bien-être au naturel : adoptez les gestes simples et efficaces !

Cycle de 3 ateliers santé gratuits

Les mardis 17, 24 et 31 mars 2020 à La Cavalerie

De 14h à 16h

Adresse communiquée lors de l'inscription

Sur inscription par téléphone au 06 67 76 44 98

Inscription valable pour l'ensemble des 3 ateliers. Nombre de places limité.

La Mutualité Française Occitanie organise des ateliers santé « Bien-être au naturel » les mardis 17, 24 et 31 mars à La Cavalerie. Ces ateliers permettent de découvrir, ou redécouvrir, les vertus des plantes et leurs utilisations.



Animées par Laurence Robert-Dubois, responsable prévention et promotion de la santé au sein de la Mutualité Française Occitanie, ces rencontres proposent d'échanger autour des plantes afin de prendre soin de sa santé.

### Au programme :

- **Mardi 17 mars** : découverte de la phytothérapie et fabrication d'un baume de massage ;
- **Mardi 24 mars** : fabrication d'un sirop pour la toux ;
- **Mardi 31 mars** : fabrication de produit ménagers maison.

Les participants pourront ensuite repartir avec les recettes et échantillons réalisés lors de chaque atelier.

Un moment convivial clôturera chaque atelier.

Action menée en partenariat avec : L'UDSMA-Mutualité Française Aveyron et la commune de La Cavalerie.

### 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 :

- 157 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 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.