



RENCONTRES SANTÉ

Santé et

environnement!

GRATUIT
sur inscription



**LES 10 & 30
OCTOBRE**

De 9h30 à 16h



**SARRANT
MAUVEZIN**

Adresses communiquées
lors de l'inscription



Partenaires :



Actions organisées dans le respect des règles sanitaires
en vigueur au moment de leur réalisation.



occitanie.mutualite.fr

Préserver l'environnement et avoir un mode de vie plus sain sont possibles! Les sujets des perturbateurs endocriniens, d'une alimentation saine et de la qualité de l'air sont dans l'air du temps. Et pour cause: ils concernent tout le monde ! De nombreuses astuces peuvent être mises en place au quotidien pour limiter le gaspillage alimentaire, réduire les produits nocifs dans nos produits du quotidien, etc.

Programme

La Mutualité Française Occitanie, la Communauté de Communes Bastides de Lomagne et le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) Pays Gersois vous invitent à une journée sur le thème de la santé environnementale :

Rendez-vous à Sarrant' !

Samedi 10 octobre, de 9h30 à 16h.

Rendez-vous à Mauvezin' !

Vendredi 30 octobre, de 9h30 à 16h.

Une occasion de profiter de conseils pratiques et de recommandations pour adopter les bonnes pratiques et préserver son capital santé. **Retrouvez le déroulé de la journée sur la page suivante.**

**Adresse complète communiquée lors de l'inscription.*

**JOURNÉES
GRATUITES**

sur inscription

par téléphone
au 05 36 03 20 53

auprès de la Communauté
de Communes
Bastides de Lomagne

La santé
environnementale
vous intéresse ?
Retrouvez au dos
du flyer des ateliers
organisés près
de chez vous !

Déroulé de la journée

C

De 9h30 à 12h

Balade santé environnement

Cette marche de 6 km environ, accessible à tous, même débutants, est une belle occasion de découvrir la faune et la flore environnante, reconnaître les plantes comestibles ou à vertus thérapeutiques, et échanger sur la préservation de notre environnement.

C

De 12h à 14h

Déjeuner convivial (repas tiré du sac).

C

De 14h à 16h

Atelier « Bien-être au naturel »

Cet atelier sera l'occasion de (re)découvrir et d'apprendre à reconnaître les plantes, d'en appréhender les vertus et leurs utilisations dans notre quotidien. Appéciez les bienfaits d'un moment convivial autour de la réalisation d'un baume à base de plantes.



Près de chez vous

La santé environnementale vous intéresse ?
Découvrez nos prochains ateliers sur ce thème :

- ▶ **Atelier « Mes recettes beauté maison »**
Samedi 7 novembre (10h - 12h) à Monfort*.
Découvrez des solutions alternatives
à vos produits cosmétiques et les ingrédients
naturels à utiliser.
 - ▶ **Atelier « Alimentation : notre rôle
de consomm'acteur »**
Samedi 7 novembre (14h - 16h) à Cologne*.
Retrouvez des astuces pour consommer mieux
et décrypter les emballages alimentaires.
 - ▶ **Atelier « Mes produits ménagers
fait-maison »**
Samedi 14 novembre (14h - 16h) à Saint-Clar*.
Découvrez la composition de vos produits
ménagers ainsi que leur impact sur la santé
et l'environnement. Cet atelier vous permettra
de réaliser des produits écologiques
qui améliorent la qualité de l'air.
- Ateliers gratuits sur inscription :**
par téléphone au **05 36 03 20 53**
auprès de la Communauté de Communes
Bastides de Lomagne.

*Adresse communiquée lors de l'inscription.