



Bien-être et vitalité pour préserver votre santé !

Cycle de 6 ateliers santé du 20 octobre au 5 novembre 2021 dans le Gers

➤ A Vic-Fezensac : les mercredis 20, 27 octobre et 3 novembre et les vendredis 22, 29 octobre et 5 novembre de 9h30 à 11h30

➤ A Riscle : les mercredis 20, 27 octobre et 3 novembre et les vendredis 22, 29 octobre et 5 novembre de 14h à 16h

Gratuit, sur inscription*, au 05 31 48 11 55

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville. Le lieu 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 du Gers, invite les seniors à un cycle de 6 ateliers « Bien-être et vitalité pour préserver sa santé ! » alliant bien-être, plantes et activité physique douce. Ces ateliers sont organisés du 20 octobre au 5 novembre dans 2 villes du Gers.



Au programme : 6 ateliers

- **Atelier 1** : Balade santé environnement

Découverte des plantes.

- **Ateliers 2** : Bien-être, relaxation et activité physique

Les activités physiques douces, choisir celle qui convient le mieux.

- **Atelier 3** : Les plantes, un atout bien-être

Les plantes, leurs vertus et leurs utilisations dans notre quotidien.

- **Atelier 4** : Découverte du Qi-Gong, un art-énergétique

Renforcer la vitalité en découvrant le Qi-Gong.

- **Ateliers 5** : Le bien-être, naturellement

Prendre soin de soi par l'utilisation des plantes.

- **Atelier 6** : Découverte du Tai-Chi, une invitation à la relaxation

Développer la souplesse, la coordination et l'équilibre grâce au Tai-Chi.

Action menée en partenariat avec : La Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA), le Département du Gers, l'Agence Régionale de Santé (ARS), la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT) Midi-Pyrénées, l'Agence Nationale de l'Habitat, la Mutuelle Sociale Agricole (MSA), AGIRC-ARRCO, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Gers (CPAM), la mairie de Vic-Fezensac, le centre social de Vic-Fezensac, la mairie de Riscle.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Pass sanitaire obligatoire.

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 :

- 132 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.

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