



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
OCCITANIE

**ATELIERS SANTÉ**

**Ensemble, mieux  
vivre sa santé  
en Haut Vallespir !**

**GRATUIT\***  
sur inscription  
\* pour vous et vos proches



**DU 21 MARS  
AU 28 AVRIL**

De 14h à 16h30



**PRATS-DE-MOLLO  
SAINT-LAURENT-  
DE-CERDANS  
ARLES-SUR-TECH  
AMÉLIE-LES-BAINS**

Lieu communiqué lors de l'inscription

Action réalisée  
dans le respect des  
règles sanitaires  
en vigueur.

**Pass vaccinal  
OBLIGATOIRE**

**AU PROGRAMME :**

Ateliers santé :

- Ateliers spécifiques pour les personnes « aidantes »
- Ateliers spécifiques pour les personnes « aidées »



occitanie.mutualite.fr



Action menée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, avec le soutien de la CNSA



**Partenaires :**



Prats de Mollo  
La Preste



Vous soutenez et accompagnez un proche au quotidien ? Vous faites face à la perte d'autonomie de votre conjoint, de votre parent ou d'un ami ? Ce rôle important d'accompagnement et d'aide met votre propre santé au second plan ? C'est pourquoi, la Mutualité Française Occitanie et le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) de la Vallée du Tech vous proposent un programme centré sur votre santé.

## Programme

### Des cycles de 5 ateliers pour les « aidants », de 14h à 16h30

- ▶ Deux ateliers santé avec un psychologue
- ▶ Atelier découverte de la sophrologie (relaxation)
- ▶ Atelier d'initiation au Do In/shiatsu (automassages)
- ▶ Atelier de musicothérapie

### Un atelier pour les « aidés », de 14h à 16h30

- ▶ Ateliers santé aux côtés d'un animateur spécialisé en activité physique adaptée soutenu par une auxiliaire de vie.

## Agenda

PRATS DE MOLLO	SAINT LAURENT DE CERDANS	ARLES SUR TECH	AMÉLIE LES BAINS
INSCRIPTIONS MAIRIE : 04 68 39 50 04	INSCRIPTIONS MAIRIE : 04 68 39 50 04	INSCRIPTIONS CENTRE SOCIAL : 04 68 81 37 31	INSCRIPTIONS CCAS : 04 68 39 91 37
Lundi 21 mars	Mercredi 23 mars	Mardi 22 mars	Jeudi 24 mars
Lundi 4 avril	Mercredi 6 avril	Mardi 5 avril	Jeudi 7 avril
Lundi 11 avril	Mercredi 13 avril	Mardi 12 avril	Jeudi 14 avril
Mardi 19 avril	Mercredi 20 avril	Mardi 19 avril	Jeudi 21 avril
Lundi 25 avril	Mercredi 27 avril	Mardi 26 avril	Jeudi 28 avril