



## Seniors : Ensemble, mieux vivre sa santé en Haut Vallespir !

**Cycles de 5 ateliers pour les « aidants », de 14h à 16h30**

**Du 21 mars au 28 avril 2022, dans les Pyrénées-Orientales**

- **A Prats de Mollo** : les lundis 21 mars, 4, 11, 25 avril et mardi 19 avril.
- **A Saint Laurent de Cerdans** : les mercredis 23 mars, 6, 13, 20 et 27 avril.
- **A Arles-sur-Tech** : les mardis 22 mars, 5, 12, 19 et 26 avril.
- **A Amélie-les-Bains** : les jeudis 24 mars, 7, 14, 21 et 28 avril.

Lieu communiqué lors de l'inscription par téléphone

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

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires vous proposent un programme centré sur votre santé, du 21 mars au 28 avril, dans les Pyrénées-Orientales. De nombreux intervenants se mobilisent à cette occasion pour sensibiliser les personnes « aidantes ».



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

Au 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

Action menée en partenariat avec : les communes de Amélie-les-Bains, Arles-sur-Tech, Prats-de-Mollo et Saint Laurent de Cerdans.

*Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Pass vaccinal 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 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 800 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