



## Bien-être et vitalité pour préserver votre santé !

Cycle de 6 ateliers santé du 13 septembre au 19 octobre, dans les Hautes-Pyrénées

➤ A Odos : les mardis 13, 20 et 27 septembre et 4, 11 et 18 octobre de 10h à 12h

Inscription au 05 62 45 07 07

➤ A Aureilhan : les mardis 13, 20 et 27 septembre et 4, 11 et 18 octobre de 14h à 16h

Inscription au 06 20 86 16 83

➤ A Maubourguet : les mercredis 14, 21 et 28 septembre et 5, 12 et 19 octobre de 10h à 12h

Inscription au 05 62 31 83 39

➤ A Rabastens de Bigorre : les mercredis 14, 21 et 28 septembre et 5, 12 et 19 octobre de 14h à 16h

Inscription au 06 20 86 16 83

Gratuit, pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

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, 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 13 septembre au 19 octobre dans 4 villes des Hautes-Pyrénées.



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 Communauté de Communes Adour Madiran, la ville d'Odos, le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) d'Odos, le CLIC VMG, Familles rurales Association de l'Adour, l'OPH 65 (Office Public de l'Habitat des Hautes-Pyrénées) et la ville de Maubourguet.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

**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 :** Philomène CHINESTRA – 06 20 86 16 83 – [philomene.chinestra@mutoccitanie.fr](mailto:philomene.chinestra@mutoccitanie.fr)