



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

Cycle de 7 ateliers santé du 7 octobre au 25 novembre, dans le Gers

➤ A Montestruc-sur-Gers : les vendredis 7, 14, 21, 28 octobre et les vendredis 4, 18 et 25 novembre de 10h à 12h

➤ A Aubiet : les vendredis 7, 14, 21, 28 octobre et les vendredis 4, 18 et 25 novembre de 14h à 16h

Gratuit, sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h - 12h30 / 14h - 18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)

L'inscription vaut pour un cycle de 7 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 7 ateliers « Bien-être et vitalité pour préserver sa santé ! » alliant bien-être, plantes et activité physique douce. Ces ateliers sont organisés du 7 octobre au 25 novembre dans 2 villes du Gers.



Au programme : 7 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 : Initiation à la gym douce**

Renforcer les muscles profonds et la tonicité générale du corps en enchaînant, en douceur et avec fluidité des mouvements.

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

Prendre soin de soi par l'utilisation des plantes.

- **Atelier 6 : Découverte du Qi-Gong, un art-énergétique**

Renforcer la vitalité en découvrant le Qi-Gong.

- **Atelier 7 : 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), les communes de Montestruc-sur-Gers et Aubiet.

*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)