



Bien-être et vitalité pour préserver votre santé !

Cycle de 6 ateliers santé du 19 septembre au 28 octobre, dans l'Aveyron

- A Decazeville : les lundis 19 et 26 septembre et 3, 10, 17 et 24 octobre de 9h30 à 11h30
- A Capdenac-Gare : les mercredis 21 et 28 septembre et 5, 12, 19 et 26 octobre de 9h30 à 11h30
- A La Capelle-Balaguier : les jeudis 22 et 29 septembre et 6, 13, 20 et 27 octobre de 14h à 16h
- A Saint-Amans-Des-Cots : les vendredis 23 et 30 septembre et 7, 14, 21 et 28 octobre de 9h30 à 11h30

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

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 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, en partenariat avec la Mutualité Française Aveyron, 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 19 septembre au 28 octobre dans 4 villes de l'Aveyron.



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 les communes de Decazeville et Capdenac-Gare, le contrat local de santé Occitanie, la communauté Ouest Aveyron, la communauté de communes Aubrac, Carladez et Viadène, le conseil départemental de l'Aveyron et Points Info Seniors en Aveyron.

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 : Laurence ROBERT DUBOIS – 06 67 76 44 98 – laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr