



STAGE SANTÉ



Santé au féminin,
toutes concernées!

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)



Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur

Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2023 - Crédit photo : Adobe Stock

Action menée avec le soutien de la 



À PARTIR DU 11 MAI
STAGES DE 2 JOURS



**GRABELS
MAUGUIO
MONTARNAUD
NIZAS**

**SAINT-ANDRÉ-
DE-SANGONIS**

Lieu précis communiqué
lors de l'inscription

Partenaires :



   
occitanie.mutualite.fr

   
occitanie.mutualite.fr

Les maladies cardio-vasculaires, les cancers, la dépression sont des pathologies qui touchent particulièrement les femmes. Même s'il existe aujourd'hui de réelles avancées, la prise en charge de la santé des femmes reste encore spécifique et à améliorer.

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à un **stage de 2 jours autour de la santé de la femme** animé par une sage-femme, une socio-esthéticienne, le Centre Régional de Coordination du Dépistage des Cancers et une association d'auto-défense.

Programme

Journée 1

Matin • Un temps pour votre santé !

Une sage-femme présentera les changements qui s'opèrent pour les femmes avec l'avancée en âge. Les participantes pourront parler librement de gynécologie, image de la femme, culte de la jeunesse, etc.

Midi • Repas partagé

Après-midi • Prendre un temps pour soi !

Une sage-femme fera découvrir la pratique de la cohérence cardiaque pour apprendre à gérer son stress et ses émotions. L'importance du dépistage des cancers sera également abordée.

Journée 2

Matin • Halte au stress, faisons une pause !

Une socio-esthéticienne accompagnera les participantes pour prendre soin d'elles (sensibilisation à la morphologie du visage, colorimétrie, etc.). Elle proposera également des exercices d'auto-massages.

Midi • Repas partagé

Après-midi • Protégeons-nous !

Une association initiera les participantes à un atelier d'auto-défense pour les aider à renforcer leurs ressources physiques et psychiques.



Le midi, les repas*, tirés du sac, seront pris en commun

* dessert offert par la Mutualité Française Occitanie

Agenda

STAGES DE 2 JOURS RÉSERVÉS AUX FEMMES DE 9H30 À 16H30

MONTARNAUD

jeudi **11**
& vendredi **12 mai**

MAUGUIO

lundi **15**
& mardi **16 mai**

SAINT-ANDRÉ-DE-SANGONIS

lundi **22**
& mardi **23 mai**

NIZAS

jeudi **25**
& vendredi **26 mai**

GRABELS

mercredi **7**
& jeudi **8 juin**

+
DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

*Pour vous et vos proches,
dans la limite des places disponibles.