



Santé au féminin, toutes concernées !

Stage santé de 2 jours réservé aux femmes de 60 ans et plus, du 11 mai au 8 juin 2023
De 9h30 à 16h30, dans l'Hérault

- **A Montarnaud** : Jeudi 11 et vendredi 12 mai
- **A Mauguio** : Lundi 15 et mardi 16 mai
- **A Saint-André-de-Sangonis** : Lundi 22 et mardi 23 mai
- **A Nizas** : Jeudi 25 et vendredi 26 mai
- **A Grabels** : Mercredi 7 et jeudi 8 juin

Participation obligatoire aux 2 journées. Pour vous et vos proches.

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

Les lieux précis seront communiqués lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie invite les seniors, 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.



Au 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.*

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 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Mickaela GIRAULT – 06.15.38.89.93 – mickaela.girault@mutoccitanie.fr