



Santé au féminin, toutes concernées !

Stage santé de 2 jours réservé aux femmes de 60 ans et plus, du 23 mai au 14 juin de 9h30 à 16h, dans l'Hérault

- **A Saint-Pons-de-Thomières : Jeudi 23 et vendredi 24 mai IL RESTE DES PLACES !**
- **A Montpellier : Lundi 27 et mardi 28 mai COMPLET**
- **A Frontignan : Jeudi 6 et vendredi 7 juin COMPLET**
- **A Saint-Clément-de-Rivière : Jeudi 13 et vendredi 14 juin COMPLET**

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

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (Du lundi au Vendredi de 9h à 19h)

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 et une association d'autodéfense.



Au programme :

• Journée 1

Matin : Un temps pour votre santé !

Une sage-femme abordera la santé de la femme avec un repère anatomique et physiologique. Les pratiques thérapeutiques seront également abordées.

Midi : Repas partagé*.

Après-midi : Sur la route des comportements favorables à notre santé

Une sage-femme fera découvrir les comportements favorables à la santé. Puis animera un atelier sur comment être actrice de sa santé et abordera les dépistages organisés.

• Journée 2

Matin : Prendre soin de soi !

Une socio-esthéticienne proposera des exercices d'auto-massages et abordera l'accompagnement corporel et comment prendre soin de soi.

Midi : Repas partagé*.

Après-midi : Protégeons-nous !

Une association de self-défense initiera les participantes à un atelier de self-défense pour renforcer ses 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 MUTUALITE 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.
- Plus de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Raphaëlle Cadenas – 06.99.22.92.41 – raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr