



STAGE SANTÉ

Santé au féminin,
toutes concernées!

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55
Du lundi au vendredi
de 9h à 19h



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.

Action menée avec le soutien de la  CNSA
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2024 - Crédit photo : Adobe Stock

**DU 13 NOVEMBRE
AU 11 DÉCEMBRE**
STAGES DE 2 JOURS

**CASTELNAU-
DE-MONTMIRAL**
CASTRES
CORDES-SUR-CIEL
SORÈZE

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 et une association d'auto-défense.

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*, seront pris en commun

* dessert offert par la Mutualité Française Occitanie

Agenda

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

CORDES-SUR-CIEL

mercredi **13** &
jeudi **14 novembre**

CASTELNAU-DE-MONTMIRAL

mardi **19** &
mercredi **20 novembre**

CASTRES

mardi **3** &
mercredi **4 décembre**

SORÈZE

mardi **10** &
mercredi **11 décembre**

+
DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

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