

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 commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, participez gratuitement à un **stage de 2 jours** sur la santé de la femme animé par une sage-femme, une socio-esthéticienne et une association d'auto-défense.

## 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.

#### ✦ **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.

#### ✦ **Après-midi : Protégeons-nous !**

Une association de self-défense initiera les participantes à un atelier de self-défense pour renforcer ses capacités physiques et psychiques.

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

*De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.*



## AGENDA

**Rendez-vous de 9h à 16h :**

➤ **Jeudi 2 et Vendredi 3 octobre :**

**Villefranche-d'Albigeois**

*(le contenu des journées sera inversé)*

➤ **Jeudi 9 et Vendredi 10 octobre :**

**Valence-d'Albigeois**

➤ **Jeudi 16 et Vendredi 17 octobre :**

**Saint-Sulpice-la-Pointe**

➤ **Lundi 20 et Mardi 21 octobre :**

**Graulhet**

*(le contenu des journées sera inversé)*

---

*Lieux précis communiqués lors de l'inscription*

## GRATUIT SUR INSCRIPTION

**05 31 48 11 55** (du lundi au vendredi de 9h à 19h)