

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission 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 60 ans et plus, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une commission 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



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ GLOBALE



➤ SANTÉ AU FÉMININ, TOUTES CONCERNÉES !

PROGRAMME RÉSERVÉ AUX FEMMES (60 ANS ET +)

Du 28 mai au 10 juillet 2026

➤ De 9h30 à 16h

➤ Aussonne • Colomiers • Eaunes • Grenade • Léguevin • Plagnole Plaisance-du-Touch • Revel Saint-Gaudens • Toulouse

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ Partenaires



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2026 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique.



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 à un **stage de 2 jours** sur la santé de la femme animé par une sage-femme, une socio-esthéticienne et une association de self-défense.

AU PROGRAMME :

✦ JOURNÉE 1

✦ **Matin : Un temps pour votre santé !**

Une sage-femme vous proposera un temps d'échange autour de la santé féminine, en s'appuyant sur des repères anatomiques et physiologiques. 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. Elle animera ensuite un atelier pour apprendre à devenir actrice de sa santé et abordera les dispositifs de dépistage organisé.

✦ JOURNÉE 2

✦ **Matin : Prendre soin de soi !**

Une socio-esthéticienne abordera l'accompagnement corporel et la relation au corps, afin d'explorer différentes façons de prendre soin de soi. Elle proposera ensuite des exercices d'auto-massage.

✦ **Après-midi : Protégeons-nous !**

Une association de self-défense initiera les participantes à un atelier pratique afin de renforcer leurs ressources physiques et psychiques.

*Les midis : repas (tiré du sac pris) en commun ; dessert offert.
De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.*



AGENDA

Rendez-vous de 9h30 à 16h :

- Jeudi 28 et Vendredi 29 mai : **Grenade**
- Jeudi 4 et Vendredi 5 juin : **Toulouse**
- Lundi 8 et Mardi 9 juin : **Saint-Gaudens**
- Jeudi 11 et Vendredi 12 juin : **Plagnole**
- Jeudi 18 et Vendredi 19 juin : **Léguévin**
- Lundi 22 et Mardi 23 juin : **Eaunes**
- Jeudi 25 et Vendredi 26 juin : **Aussonne**
- Jeudi 2 et Vendredi 3 juillet : **Revel**
- Lundi 6 et Mardi 7 juillet : **Colomiers**
- Jeudi 9 et Vendredi 10 juillet : **Plaisance-du-Touch**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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