



**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Midi-Pyrénées

## RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



# ➤ HALTE AUX DOULEURS ARTICULAIRES !

**Les vendredis**  
**Du 30 janvier au**  
**10 avril 2026**

➤ **DE 9H30 À 11H30**

➤ **LAGUIOLE**  
Lieu précis communiqué  
lors de l'inscription



### AU PROGRAMME :

Participez à un cycle de **10 ateliers** autour des douleurs articulaires.  
Accompagné par un enseignant en activité physique adaptée (APA) et une diététicienne vous pourrez ainsi :

- Comprendre vos douleurs articulaires
- Adopter les bons gestes pour bouger au quotidien
- Renforcer votre mobilité et votre force

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

**05 31 48 11 55**

(du lundi au vendredi de 9h à 19h)

📍 **Partenaires**



[occitanie.mutualite.fr](https://occitanie.mutualite.fr)