

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 DANS LE CADRE DE LA
CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA
PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE



PARTENAIRES



Union républicaine pour le développement de l'Ariège - SIREN : 438 320 632 - Communication INFO 2018 - Crédit photo : fotolia.com / shutterstock.com / La compagnie Fabulous



Vous invite
à des **Ateliers**
Santé



Gratuit
sur inscription
Dans la limite
des places
disponibles

Bien-être et vitalité pour votre santé !

Du 24 mai au 29 juin 2018
de 9h30 à 12h et de 14h30 à 17h

BONAC-IRAZEIN
SEIX
AUZAT
LA BASTIDE DE SEROU

Inscriptions

Par internet : www.bien-etre-sante-09.fr

Ou par téléphone : 04 99 58 88 90 (9h/12h30 - 14h/17h30)

Retrouvez-nous aussi sur :



occitanie.mutualite.fr



Depuis la nuit des temps, l'homme utilise les plantes et notre société n'est pas en reste des « recettes de grand-mères ». L'utilisation des plantes peut améliorer notre bien-être. Allées à une activité physique douce, c'est le secret pour préserver votre santé et votre vitalité !

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, un cycle de 6 ateliers conviviaux pour découvrir les plantes et leurs utilisations au quotidien ainsi que des activités physiques douces.

Ils seront animés par des professionnels : une botaniste-phytosociologue, accompagnatrice en montagne et une animatrice sportive.

Ces ateliers de 15 personnes maximum permettront un accompagnement attentif et adapté à tous.

Au programme :

Atelier 1 : "Plantes, bien-être, vitalité, qu'est-ce que c'est ?"

- La phytothérapie, ses bases et son utilisation.
- Les activités physiques douces, choisir celle qui convient le mieux.
- Une tisane à réaliser et à déguster sur place.

Atelier 2 : "De la balade à l'assiette"

- Apprendre à reconnaître les plantes comestibles.
- Découvrir les vertus de la consommation de produits sauvages.
- Profiter d'une balade pour cueillir de quoi faire un plat et le partager tous ensemble.

Atelier 3 : "Découverte du Qi-Gong, un art-énergétique"

- Renforcer la vitalité en découvrant le Qi-Gong
- Déliaison des articulations et renforcer les muscles tout en prévenant les risques de chutes.

Atelier 4 : "Après l'effort, le réconfort !"

- Prendre soin des articulations à l'aide d'un baume bien-être réalisé par soi-même.
- Profiter d'une initiation à l'auto-massage.

Atelier 5 : "Découverte du Tai-Chi, une invitation à la relaxation"

- Développer la souplesse, la coordination et l'équilibre grâce au Tai-Chi.
- Dynamiser le corps et renforcer les muscles tout en se relaxant.

Atelier 6 : "Et après ? ..."

- Faire le bilan des connaissances acquises au cours du programme avec des conseils pour continuer à s'inscrire dans une démarche de santé.

Animés par :

- Françoise Laigneau : botaniste, phytosociologue et accompagnatrice en montagne
- Animatrice sportive de la Fédération Française Sports pour Tous

Calendrier des ateliers

**La salle vous sera communiquée lors de votre inscription.
L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville.**

Bonac-Irazein : Les jeudis matin de 9h30 à 12h

Les jeudis 24 et 31 mai, et les 7, 14, 21 et 28 juin

Seix : Les jeudis après-midi de 14h30 à 17h

Les jeudis 24 et 31 mai, et les 7, 14, 21 et 28 juin

Auzat : Les vendredis matin de 9h30 à 12h

Les vendredis 25 mai et les 1er, 8, 15, 22 et 29 juin

**La Bastide de Sérou : Les vendredis après-midi
de 14h30 à 17h**

Les vendredis 25 mai et les 1er, 8, 15, 22 et 29 juin

occitanie.mutualite.fr

**Découvrez l'ensemble
de nos rencontres santé.**