

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



PARTENAIRES



### Inscriptions

Par téléphone : **05 31 48 11 55** (9h/12h30 - 14h/18h)

Retrouvez-nous aussi sur :





Vous invite  
à des **Ateliers**  
**Santé**

**Gratuits  
sur inscription**

Dans la limite  
des places  
disponibles



**Bien-être et vitalité pour préserver votre santé !**

**Du 16 mai au 28 juin 2019**  
**de 9h30 à 11h30**  
**et de 14h30 à 16h30**

**BENAGUES**  
**LE MAS D'AZIL**  
**MERCUS GARRABET**  
**MOULIS**



**Mairie de  
Benagues**

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



***Depuis la nuit des temps, l'homme utilise les plantes et notre société a hérité de nombreuses « recettes de grand-mères ». L'usage des plantes peut améliorer notre bien-être. Alliées 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.

Ces ateliers en petits groupes permettront un accompagnement attentif et adapté à tous.

Ils seront animés par des professionnels : une botaniste et une animatrice sportive.

## **Au programme :**

### **Atelier 1 : Le bien-être, naturellement**

- 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 fait maison
- Profiter d'une initiation à l'auto-massage.

## Atelier 5 : Découverte du Taï-Chi, une invitation à la relaxation

- Développer la souplesse, la coordination et l'équilibre grâce au Taï-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 :

- Catherine Mayheux : botaniste
- Une animatrice sportive de la Fédération Française Sports pour Tous

## Et aussi...

- Un stand de documentation proposé par la Mutualité Française Occitanie
- Un pot de l'amitié clôturera chaque séance

## Calendrier des ateliers

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

### **Moulis : Les jeudis matin de 9h30 à 11h30**

Les jeudis 16 et 23 mai & les 6, 13, 20 et 27 juin

### **Le Mas d'Azil : Les jeudis après-midi de 14h30 à 16h30**

Les jeudis 16 mai & les 6, 13, 20 et 27 juin,  
ainsi que le mardi 21 mai

### **Benagues : Les vendredis matin de 9h30 à 11h30**

Les vendredis 17 et 24 mai & les 7, 14, 21 et 28 juin

### **Mercus Garrabet : Les vendredis après-midi de 14h30 à 16h30**

Les vendredis 17 et 24 mai & les 7, 14, 21 et 28 juin

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

**Inscription par téléphone au : 05 31 48 11 55**