



ATELIERS SANTÉ

**Bien-être
et vitalité pour
*préserver sa santé***



GRATUITS
sur inscription*

05 31 48 11 55
(9h/12h30 - 14h/18h)



**DU 4 AU 29
NOVEMBRE**

Matinée ou après-midi



**LABARTHE-SUR-LÈZE
VILLEMUR-SUR-TARN
GRATENTOUR**



Partenaires :



Maison
de services
au public



Val d'Aigo



occitanie.mutualite.fr

Depuis la nuit des temps, l'homme utilise les plantes et notre société a hérité de nombreuses « recettes de grand-mère ». L'usage des plantes peut améliorer notre bien-être. Allié à une activité physique douce, c'est le secret pour préserver votre santé et votre vitalité !

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à participer à 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 un animateur sportif.

Programme

Atelier 1

Le bien-être, naturellement

- ▶ La phytothérapie, ses bases et son utilisation.
- ▶ Les activités physiques douces, choisir celle qui convient le mieux.

Atelier 2

De la balade à l'assiette

- ▶ Apprendre à reconnaître les plantes comestibles.
- ▶ Réalisation d'un sirop pectoral et d'une tisane «Énergie»
- ▶ Découvrir les vertus de la consommation de produits sauvages.

Atelier 3

Découverte du Qi-Gong, un art-énergétique

- ▶ Renforcer la vitalité en découvrant le Qi-Gong
- ▶ Délier les 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

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.

Intervenants

- ▶ Catherine MAHYEUX, botaniste
- ▶ Éducateur sportif de la Fédération Française Sports pour Tous

Dates et lieux

En novembre : Le lundi **4**, les mardis **5, 12, 19**, le lundi **25** ainsi que le mardi **26**

LABARTHE-SUR-LÈZE
de 10h à 12h

En novembre : Le lundi **4**, le vendredi **8**, les mardis **12, 19, 26** et le vendredi **29**

VILLEMUR-SUR-TARN
de 14h30 à 16h30

En novembre : Le mardi **5**, les jeudis **7, 14, 21**, le lundi **25** et le jeudi **28**

GRATENTOUR
de 14h30 à 16h30

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville

**MOMENT
convivial
offert**

GRATUIT
sur inscription*
05 31 48 11 55
(9h/12h30 - 14h/18h)

**LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription**

*dans la limite des places disponibles



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.

Ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

