



Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Cycle de 6 ateliers santé dans l'Aude, matinée ou après-midi

➤ **Limoux : Les lundis 21 et 28 septembre et les 5, 12, 19 et 26 octobre 2020 de 10h00 à 12h00**

A la Salle du comité de quartier de la route de Chalabre, rue Saint-Louis

➤ **Carcassonne : Les lundis 21 et 28 septembre et les 5, 12, 19 et 26 octobre 2020 de 14h30 à 16h30**

Au Centre social Jean Montsarrat, 9001B avenue Jules Verne

➤ **Lasbordes : Les mardis 22 et 29 septembre et les 6, 13, 20 et 27 octobre 2020 de 10h00 à 12h00**

A la Salle Polyvalente, Impasse du Stade

Gratuit, sur inscription*, au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h du lundi au jeudi et 9h/12h30 - 14h/16h le vendredi)

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

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à un cycle de 6 ateliers conviviaux «Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !». Ils découvriront les plantes et leurs utilisations au quotidien ainsi que des activités physiques douces. Ces ateliers sont organisés du 21 septembre au 27 octobre dans 3 villes de l'Aude.

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Animé par :

- **Catle Lépagnoi**, animatrice Nature Environnement,
de l'association « A la Cadence de l'Herbe »
- **Sandra Chaspoul**, éducatrice sportive et enseignante
en gym douce, de l'association « L'Art des Mouvements »

Un cycle de 6 ateliers, alliant bien-être,
santé par les plantes et lien social.

La pratique d'une activité douce, telle que le Qi-Gong ou le Tai-Chi, présente de nombreux avantages : une meilleure densité osseuse, des effets bénéfiques sur le système cardio-pulmonaire, une réduction des chutes pour les personnes âgées, une amélioration de la qualité de vie, etc. La phytothérapie a également un impact positif. Transmettons les recettes de grand-mère et partageons un moment de convivialité !



Au programme : 6 ateliers

- **Atelier 1** : Présentation du programme. Découverte des notions de base de phytothérapie.
- **Atelier 2** : Réalisation de produits naturels.
- **Atelier 3** : Initiation activités physiques douce (Qi-Gong, Tai-chi).
- **Atelier 4** : Balade botanique.
- **Atelier 5** : Activités physiques douces (Qi-Gong, Tai-chi).
- **Atelier 6** : Bilan du cycle et découverte des ressources locales.

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.

Action menée en partenariat avec les communes de Limoux, Carcassonne et Lasbordes et les Espaces seniors du Département.

** Dans la limite des places disponibles.*

Actions organisées dans le respect des règles sanitaires en vigueur au moment de leur réalisation.

A PROPOS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 157 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.