



Ecole buissonnière [En ligne]

Action de prévention en ligne gratuite

Une aide à la connexion à la plateforme TEAMS sera proposée par téléphone lors de l'inscription

La Mutualité Française Occitanie s'adapte en ce contexte de crise sanitaire pour maintenir le lien avec les seniors et propose un cycle de 12 séances en ligne sur les bienfaits du jardinage, la nutrition et l'activité physique (matinée ou après-midi).



2 cycles au choix :

- Cycle 1 : Tous les vendredis du 5 mars au 28 mai, de 10h à 11h30
- Cycle 2 : Tous les vendredis du 5 mars au 28 mai, de 14h à 15h30

Inscription gratuite, [cliquez ici](#)

Ces ateliers en ligne sont gratuits et ouverts à toute personne de plus de 60 ans, possédant un ordinateur (ou une tablette) et une connexion internet. Nous rappelons qu'il est important de suivre l'ensemble des ateliers du cycle.

La Mutualité Française Occitanie, avec le soutien financier de la CARSAT Midi Pyrénées dans son programme « Pour bien vieillir », invite les seniors à un cycle de 12 séances « École buissonnière », du 5 mars au 28 mai. Ces séances seront l'occasion d'obtenir des conseils pour une bonne alimentation, pour maintenir une activité depuis chez soi, depuis son jardin et se terminera en beauté avec des contes.

Séance 1 - Alimentation : atelier équilibre alimentaire.

Séance 2 - Activité physique : initiez-vous aux bienfaits de l'activité physique.

Séance 3 - Nature : découvrez les plantes, leurs usages, leurs propriétés et leur iatrogénie.

Séance 4 - Nature : jardinez au naturel pour apprendre les bases et cultiver des produits de saison.

Séance 5 - Alimentation : atelier « cuisinez avec les saisons ».

Séance 6 - Activité physique : réalisez une activité physique chez vous.

Séance 7 - Nature : partez à la découverte de familles de plantes et de leur cohabitation.

Séance 8 - Nature : initiez-vous aux secrets du bien-être au jardin !

Séance 9 - Alimentation : atelier « Conservation des aliments ».

Séance 10 - Activité physique : réalisez une activité physique et bien-être chez vous.

Séance 11 - Nature : atelier « De l'herbier à l'hypertexte » !

Séance 12 - Clôture du cycle : écoutez des contes en lien avec les plantes. Une spécialiste des démarches liées à la retraite répondra à vos questions.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ 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 490 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.