



## Seniors, entrez dans la danse ! [EN LIGNE]

**Événement gratuit et en ligne sur la plateforme ZOOM**

La Mutualité Française Occitanie s'adapte en ce contexte de crise sanitaire pour maintenir le lien avec les seniors. Dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, elle invite les seniors à participer à un événement en distanciel sur la thématique du bien-être par le mouvement, du 8 mars au 17 mars 2021.

Cet événement sera animé par le docteur Hermine Saguy, enseignante à la faculté de Médecine de Montpellier et le danseur chorégraphe Leonardo Montecchia.

En tant qu'activité physique, la danse sollicite particulièrement le déplacement de son corps dans l'espace. Elle développe l'équilibre, la coordination et la maîtrise du corps. C'est un véritable moyen de prévention cognitive. Entre santé et plaisir, la danse est une discipline riche qui favorise le bien-être.



### 1) Un spectacle à visionner depuis chez-soi

« Un âge certain », réalisé et interprété par Leonardo Montecchia (1h).

Disponible du lundi 8 mars au dimanche 14 mars 2021.

Ce spectacle propose de questionner le corps, son image et son évolution avec l'âge. Cette représentation veut aussi désacraliser l'expression corporelle pour la rendre accessible à tous, afin d'être acteur de son propre bien être par le mouvement. Il s'attache à valoriser le potentiel de chaque individu à chaque étape de la vie.

### 2) Une conférence en ligne

Durant une heure et demie, le chorégraphe sera accompagné du Docteur Hermine Saguy.

Ensemble, ils feront un retour sur la projection et proposeront des conseils pour favoriser le bien-être et l'autonomie avec l'avancée en âge. Ils présenteront également les 8 ateliers du cycle.

4 dates au choix :

- Lundi 15 mars, de 14h à 15h30
- Lundi 15 mars, de 16h à 17h30
- Mercredi 17 mars, de 14h à 15h30
- Mercredi 17 mars, de 16h à 17h30

**Inscription gratuite, [cliquez ici](#)**

*Cet événement en ligne est gratuit et ouvert 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 les deux événements. Merci de votre participation.*

#### 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 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.