



ATELIERS SANTÉ

En route pour la retraite !

GRATUITS
sur inscription au
05 31 48 11 55
(9h-12h30 / 14h-18h
du lundi au jeudi et jusqu'à
16h le vendredi)



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.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2021 - Crédit photo : Adobe Stock

 **Action menée avec le soutien de la** Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Ariège
09
le Département

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

**SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS**

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Midi-Pyrénées

**Agence
nationale
de l'habitat** Anah

sa santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

**l'Assurance
Maladie**
ARIEGE

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**



**DU 14 SEPTEMBRE
AU 26 OCTOBRE**

Matinée ou après-midi



**SAINT-JEAN-DU-FALGA
GANAC**

Lieu communiqué lors de l'inscription



Partenaires :



Mairie
de
Ganac

   
occitanie.mutualite.fr

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

   
occitanie.mutualite.fr

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi et il existe de nombreuses façons de bien vieillir. Les changements qui s'opèrent avec l'avancée en âge sont des étapes importantes de la vie : bien vieillir, ça s'accepte et ça se prépare !

La Mutualité Française, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, vous propose un programme « En route pour la retraite » qui a pour vocation d'accompagner les participants dans la prise en main de leur santé physique, mentale et sociale pendant cette période de vie.

Programme

Cycle de 6 ateliers :

Atelier 1 - Pas d'âge pour le sport

Une animatrice sportive abordera l'importance de l'activité physique dans le bien vieillir et les recommandations pour une pratique adaptée à ses capacités. Elle fera un point sur les possibilités s'offrant aux participants en terme d'associations sportives sur le territoire.

Atelier 2 - Bien manger avec un petit budget

Une diététicienne proposera des conseils pour adopter une alimentation équilibrée et pour manger sainement à petit budget.

Atelier 3 - Garder la forme et l'équilibre

Une animatrice sportive permettra d'apprendre de manière ludique et conviviale à se relever après une éventuelle chute et à éviter les mauvaises postures.

Atelier 4 - Un temps pour moi

Une sophrologue proposera un atelier de relaxation afin d'apporter détente à l'esprit et au corps. Elle permettra de découvrir des techniques corporelles et mentales par la respiration, par des techniques de visualisation, et des mouvements de relaxation.

Atelier 5 - Bien bouger pour bien vieillir

Au cours de cet atelier, une animatrice sportive présentera des exercices simples et ludiques reproductibles facilement à domicile pour rester en forme avec l'avancée en âge.

Atelier 6 - Le bénévolat, pourquoi pas moi ?

Des bénévoles d'associations locales présenteront leur engagement. Le bénévolat est une belle manière de se rendre utile aux autres, de mettre le temps dont on dispose désormais ainsi que ses compétences, à leur service, et ce ne sont pas les opportunités qui manquent.

Conférence - La retraite : un temps à vivre pleinement

Une psychologue abordera les changements de rythme de vie, la question du lien social et la place du retraité dans le système familial, amical, social, la question du couple, ainsi que les principaux déterminants de santé favorisant le bien vieillir.

Agenda

Saint-Jean-du-Falga, de 10h à 12h
Ganac, de 14h à 16h

14 sept.	PAS D'ÂGE POUR LE SPORT
21 sept.	BIEN MANGER AVEC UN PETIT BUDGET
28 sept.	GARDER LA FORME ET L'ÉQUILIBRE
5 oct.	UN TEMPS POUR MOI
12 oct.	BIEN BOUGER POUR BIEN VIEILLIR
19 oct.	LE BÉNÉVOLAT, POURQUOI PAS MOI ?
26 oct.	CONFÉRENCE

DOCUMENTATION
OFFERTE

GRATUITS
sur inscription au
05 31 48 11 55
(9h-12h30 / 14h-18h
du lundi au jeudi et jusqu'à
16h le vendredi)

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

**dans la limite des places disponibles.*