



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.

Action menée avec le soutien de la CNSA, financée par la CFPPA de la Lozère



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 438 320 632 - Communication MFO 2020 - Crédit photo : Adobe Stock

ATELIERS SANTÉ



Bien-être et vitalité :
Préserver sa santé !



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

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur et des mesures mises en place dans le cadre du pass sanitaire.



**DU 6 SEPTEMBRE
AU 21 OCTOBRE**
Matinée ou après-midi



NASBINALS
SAINT-GERMAIN-DU-TEIL
GRANDRIEU
LE BLEYMARD
SAINTE-ENIMIE
ISPAGNAC

Partenaires :



Lieu communiqué lors de l'inscription

Les activités de temps libre et les activités impliquant un engagement social ont une influence sur notre bien-être.

Une étude¹ a révélé les bienfaits associés à la pratique du Qi-Gong : une meilleure densité osseuse, des effets bénéfiques sur le système cardio-pulmonaire, une réduction des chutes, une amélioration de la qualité de vie, une amélioration de l'état psychologique et une meilleure fonction immunitaire.

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Lozère, à participer gratuitement à un cycle de 6 ateliers « Bien-être et vitalité pour préserver sa santé ! » alliant bien-être, plantes et lien social.

Programme

Atelier 1

Présentation du cycle et découverte de la « cohérence cardiaque » (respiration lente et abdominale)

Apprendre à mieux répondre aux variations de notre environnement physique et émotionnel ainsi qu'au stress.

Ateliers 2 à 5

Activités douces

Au cours de ces séances, des activités physiques douces seront proposées (Initiation au Qi-Gong).

Lors de ces 4 séances d'activités douces et adaptées à tous, les participants pourront renforcer l'agilité, l'équilibre, l'amplitude articulaire, la coordination et la mémorisation ; réduire le stress et les insomnies ; rappeler à leur corps comment se détendre ; atteindre une certaine sérénité et accepter le lâcher prise ; prendre soin de soi.

Atelier 6

Le bien-être par les plantes

Réalisation d'un baume de massage à base de macérât et huiles essentielles, présentation des précautions d'usage des produits phytothérapeutiques.

Agenda

NASBINALS

de 9h45 à 11h45

Les lundis **6, 13, 20 sept.**
et **4, 11, 18 octobre**

SAINT-GERMAIN-DU-TEIL

de 13h45 à 15h45

Les lundis **6, 13, 20 sept.**
et **4, 11, 18 octobre**

GRANDRIEU

de 9h45 à 11h45

Les mardis **7, 14, 21 sept.**
et **5, 12, 19 octobre**

LE BLEYMARD

de 13h45 à 15h45

Les mardis **7, 14, 21 sept.**
et **5, 12, 19 octobre**

SAINTE-ENIMIE

de 9h45 à 11h45

Les jeudis **9, 16, 23 sept.**
et **7, 14, 21 octobre**

ISPAGNAC

de 13h45 à 15h45

Les jeudis **9, 16, 23 sept.**
et **7, 14, 21 octobre**

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

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.

¹ Analyse publiée dans le journal américain de promotion de la santé (American Journal of Health Promotion)