



Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Cycle de 8 ateliers santé du 6 septembre au 2 décembre 2021 dans l'Aude

➤ **Labastide d'Anjou : tous les lundis du 6 septembre au 25 octobre 2021 de 10h à 12h**

A la salle des fêtes, 19 bis Grand Rue

➤ **Villefloure : les jeudis 23 et 30 septembre, 7 et 14 octobre, 4, 18 et 25 novembre et 2 décembre de 10h à 12h**

A la salle polyvalente, 1 route du Mas des Cours

➤ **Roquecourbe-Minervois : les jeudis 23 et 30 septembre, 7 et 14 octobre, 4, 18 et 25 novembre et 2 décembre de 14h30 à 16h30**

Gratuit, sur inscription*, au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h)

L'inscription vaut pour un cycle de 8 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 8 ateliers conviviaux « Bien-être et vitalité pour préserver sa santé ! » pour découvrir les plantes et leurs utilisations au quotidien ainsi que des activités physiques douces. Ces ateliers sont organisés du 6 septembre au 2 décembre dans 3 villes de l'Aude.

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Animé par :
Sandra CHASPOUL, éducatrice sportive diplômée d'état
Catie LEPAGNOL, animatrice Nature Environnement

Un cycle de 8 ateliers, alliant bien-être, santé
par les plantes et lien social.

La pratique d'une activité douce, telle que le Qi-Gong, le Pilates, la relaxation ou bien encore la méditation, présente de nombreux avantages pour notre santé : une meilleure densité osseuse, des effets bénéfiques sur le système cardiopulmonaire, une réduction des chutes pour les personnes âgées, une amélioration de la qualité de vie... La phytothérapie, a également un impact positif sur notre santé et notre bien-être. Transmettons les recettes de grand-mère.



Au programme : 8 ateliers

- **Atelier 1** : Présentation du programme. Découverte des notions de base de phytothérapie.
- **Atelier 2** : Découverte des plantes lors d'une balade botanique.
- **Atelier 3** : Initiation activités physiques douce (Qi-Gong, Pilates, relaxation).
- **Atelier 4** : Fabrication de produits à base de plantes.
- **Atelier 5** : Activités physiques douce.
- **Atelier 6** : Réalisation de produits naturels (baume, macérâts...).
- **Atelier 7** : Exercices de Qi-Gong lors d'une balade.
- **Atelier 8** : 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 animatrice Nature Environnement et une éducatrice sportive.

Action menée en partenariat avec les communes de Labastide d'Anjou, Villefloure et Roquecourbe Minervois.

** Dans la limite des places disponibles.*

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

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 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.