



ATELIERS SANTÉ

# En route pour la retraite !

**GRATUIT**  
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.

**Pass sanitaire  
OBLIGATOIRE**



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 Occitane, 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.



## DU 2 NOVEMBRE AU 14 DÉCEMBRE

Matinée ou après-midi



### RABASTENS SAINT-GAUZENS LABRUGUIÈRE RÉALMONT

Lieu communiqué  
lors de l'inscription

**Partenaires :**



Action menée avec le soutien de la



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

**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

### 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.

À l'issue de la conférence, les participants pourront s'inscrire aux 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.

## Agenda

**RABASTENS**  
de 10h à 12h

Les **2, 8, 15, 22 et 30 novembre**  
et les **6 et 13 décembre**

**SAINT-GAUZENS**  
de 14h à 16h

Les **2, 8, 15, 22 et 30 novembre**  
et les **6 et 13 décembre**

**LABRUGUIÈRE**  
de 10h à 12h

Les **3, 9, 16 et 23 novembre**  
et les **1<sup>er</sup>, 7 et 14 décembre**

**RÉALMONT**  
de 14h à 16h

Les **3, 9, 16 et 23 novembre**  
et les **1<sup>er</sup>, 7 et 14 décembre**

**DOCUMENTATION  
OFFERTE**

**GRATUIT**  
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.*