



Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Cycle de 8 ateliers santé du 9 mai au 8 juillet 2022 dans l'Aude

➤ **Floure** : les vendredis 13, 20 mai; 3, 10, 17, 24 juin; 1er et 8 juillet de 10h00 à 12h00

Mairie de Floure, salle du Conseil Municipal, 2 bis place Jean Molinier

➤ **Thézan des Corbières** : les lundis 9, 16, 23, 30 mai; 13, 20, 27 juin; 4 juillet de 14h30 à 16h30

Foyer municipal, avenue de la Mer

➤ **Val-du-Faby** : les mercredis 11, 18, 25 mai; 1er, 8, 15, 22, 29 juin de 14h30 à 16h30

Foyer de Rouvenac

➤ **Villasavary** : les vendredis 13, 20 mai; 3, 10, 17, 24 juin; 1er et 8 juillet de 14h30 à 16h30

Salle du Conseil, 42 rue du Bary

Gratuit, sur inscription*, au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h du lundi au jeudi et 9h/12h30 - 14h/16h le vendredi)

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 9 mai au 8 juillet dans l'Aude.

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !

Animés par :
Sandra Chaspoul, éducatrice sportive diplômée d'état
Catie Lépagnot, éducatrice santé environnement

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

La pratique d'une activité physique 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.

LOISIRS ATELIERS



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 douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation).
- **Atelier 4** : Fabrication de produits à base de plantes.
- **Atelier 5** : En complément de l'atelier 3, suite des initiations aux activités physiques douces (Qi-Gong, Pilates, relaxation...).
- **Atelier 6** : Réalisation de produits naturels (baume, macérâts, etc.).
- **Atelier 7** : Exercices de Qi-Gong associés à une balade botanique.
- **Atelier 8** : Bilan du cycle.

Ces ateliers en petits groupes permettront un accompagnement attentif et adapté à tous. Ils seront animés par des professionnels : une éducatrice sportive diplômée d'état et une éducatrice santé environnement.

Action menée en partenariat avec les communes de Floure, Thézan des Corbières, Val-du-Faby et Villasavary.

* Dans la limite des places disponibles.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

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.

CONTACT : Rabha Benalla – 06 85 94 07 85 – rabha.benalla@mutoccitanie.fr

CONTACT PRESSE : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr