



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



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adobe Stock

## ATELIERS SANTÉ

**Bien-être et vitalité  
pour préserver  
sa santé !**



**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION  
**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.



**DU 12 SEPTEMBRE  
AU 18 OCTOBRE**

De 10h à 12h ou de 14h à 16h



**PUYLAURENS  
LABOUTARIÉ  
PUYCELSI  
LOUPIAC**

Lieu précis communiqué  
lors de l'inscription

**Partenaires :**



Notre santé et notre vitalité dépendent grandement de notre bien-être. La pratique d'une activité physique douce alliée à l'usage des plantes, sont la recette pour préserver notre santé et notre vitalité.

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, un cycle de 6 ateliers conviviaux pour découvrir les plantes et leurs utilisations au quotidien ainsi que des activités physiques douces bénéfiques à la santé.

## Programme

### Atelier 1

#### Balade santé environnement

Découverte des plantes. Prendre conscience des richesses offertes par notre environnement. Quelles sont les plantes rencontrées ? Sont-elles comestibles, utilisées à des fins thérapeutiques, ou toxiques ?

### Atelier 2

#### Bien-être, relaxation et activité physique

Les activités physiques douces, choisir celle qui convient le mieux. Pourquoi pratiquer une activité physique ? Quelles sont les recommandations ? Se détendre grâce à des exercices de relaxation et de respiration.

### Atelier 3

#### Les plantes, un atout bien-être

Les plantes, leurs vertus et leurs utilisations dans notre quotidien.

### Atelier 4

#### Découverte du Qi-Gong, un art-énergétique

Renforcer la vitalité en découvrant le Qi-Gong. Travailler sa force, sa souplesse ou encore son équilibre. Déliaer les articulations et renforcer les muscles tout en prévenant les risques de chutes.

### Atelier 5

#### Le bien-être, naturellement

Prendre soin de soi par l'utilisation des plantes. Découverte de recettes à base de plantes, en fonction des floraisons et en lien avec la santé. Apprendre à fabriquer des baumes, macérats ou sirops « bien-être » pour prendre soin de soi.

### Atelier 6

#### Découverte du Tai-Chi, une invitation à la relaxation

Développer la souplesse, la coordination et l'équilibre grâce au Tai-Chi. Dynamiser le corps et renforcer les muscles tout en se relaxant. Renforcer votre vitalité et votre capital santé.

Agenda	
PUYLAURENS de 10h à 12h	Les lundis <b>12, 19 et 26 septembre et 3, 10 et 17 octobre</b>
LABOUTARIÉ de 14h à 16h	Les lundis <b>12, 19 et 26 septembre et 3, 10 et 17 octobre</b>
PUYCELSI de 10h à 12h	Les mardis <b>13, 20 et 27 septembre et 4, 11 et 18 octobre</b>
LOUPIAC de 14h à 16h	Les mardis <b>13, 20 et 27 septembre et 4, 11 et 18 octobre</b>

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

**+**  
DOCUMENTATION  
offerte

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*  
**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

\*pour vous et vos proches,  
dans la limite des places disponibles.