



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
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



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 7 OCTOBRE
AU 25 NOVEMBRE**

De 10h à 12h ou de 14h à 16h



AUBIET

**MONTESTRUC-
SUR-GERS**

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 7 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

Initiation à la gym douce

Renforcer les muscles profonds et la tonicité générale du corps en enchaînant, en douceur et avec fluidité des mouvements. Prendre conscience de son corps dans l'espace et améliorer sa concentration dans les postures d'équilibre.

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 Qi-Gong, un art-énergétique

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

Atelier 7

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

Montestruc-sur-Gers, de 10h à 12h
Aubiet, de 14h à 16h

7
oct.

BALADE SANTÉ ENVIRONNEMENT

14
oct.

BIEN-ÊTRE, RELAXATION
ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

21
oct.

LES PLANTES, UN ATOUT BIEN-ÊTRE

28
oct.

INITIATION À LA GYM DOUCE

4
nov.

LE BIEN-ÊTRE, NATURELLEMENT

18
nov.

DÉCOUVERTE DU QI-GONG

25
nov.

DÉCOUVERTE DU TAI-CHI

L'inscription vaut pour un cycle de 7 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