Communiqué de presse

8 mars 2023

Seniors : agir contre le mal de dos !

Ateliers santé du 24 mars au 26 mai 2023, dans le Lot
Tous les vendredis à Figeac (10h30 à 12h) **et à Saint-Perdoux** (14h à 15h30)

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h - 12h30 / 14h - 18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)
L'inscription vaut pour l'ensemble des 10 ateliers dans une même ville.
Les lieux précis seront communiqués lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la CARSAT, invite les seniors du 24 mars au 26 mai à des ateliers de prévention du mal de dos, animés par un enseignant en activité physique adaptée.

Au programme

- **Atelier 1 : Anatomie du dos**
Les participants évalueront leur condition physique générale. Présentation de l'anatomie du dos.

- **Atelier 2 : Se relever du sol en protégeant son dos**
Les participants pourront apprendre à se relever en travaillant en sécurité sur un tapis.

- **Atelier 3 : Force musculaire**
Travail sur la respiration, le positionnement, la technique pour améliorer ses postures.

- **Atelier 4 : Préserver son dos**
Au quotidien et par des gestes simples, il est important d'adapter ses postures pour préserver son dos. Quelle progressivité dans l'activité ?

- **Atelier 5 : Les étirements**
Découverte des différents types d'étirements et des meilleurs moments pour les réaliser.

- **Atelier 6 : Correction de la posture**
Découverte de différents exercices et correction de la posture ; initiation à la relaxation.

- **Atelier 7 : Découverte de la gym douce**
Les participants découvriront les fondamentaux de la respiration (thoracique et abdominale).

- **Atelier 8 : Coordination posture et respiration**
L'animateur guidera les participants pour apprendre à coordonner postures et respiration.

- **Atelier 9 : Séance complète de gym douce**
Découverte de la gym douce et des ressources locales pour continuer à pratiquer au-delà des ateliers.

- **Atelier 10 : Bilan du programme**
Réévaluation de sa condition physique générale et de son niveau de douleur.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

A PROPOS DE LA MUTUALITE 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 :
- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT : Boris Sanmartin – 06 20 86 16 82 – boris.sanmartin@mutoccitanie.fr