



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



ATELIERS SANTÉ

Bien-être et vitalité
pour préserver
sa santé !



GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55
Du lundi au vendredi
de 9h à 19h



**DU 16 OCTOBRE
AU 1^{er} DÉCEMBRE**

Matinée ou après-midi



**ANSIGNAN
BANYULS-SUR-MER
CANOHES
CORBÈRE
ELNE
EYNE**

**MONTBOLO
PRATS-DE-MOLLO
SAINT-ANDRÉ
TOULOGES**

Partenaires :



   
occitanie.mutualite.fr

   
occitanie.mutualite.fr

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2023 - Crédit photo : Aloba Stock

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

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.

Atelier 6

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.

Agenda

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

TOULOUGES DE 10H À 12H SAINT-ANDRÉ DE 15H À 17H	Tous les lundis du 16 octobre au 27 novembre <i>sauf le lundi 30 octobre</i>
BANYULS-SUR-MER DE 10H À 12H CANOHÈS DE 14H À 16H	Tous les mardis du 17 octobre au 28 novembre <i>sauf le mardi 31 octobre</i>
PRATS-DE-MOLLO DE 10H À 12H MONTBOLO DE 14H À 16H	Tous les jeudis du 19 octobre au 30 novembre <i>sauf le jeudi 2 novembre</i>
ANSIGNAN DE 9H À 11H ELNE DE 14H30 À 16H30 EYNE DE 10H À 12H CORBÈRE DE 14H30 À 16H30	Tous les vendredis du 20 octobre au 1^{er} décembre <i>sauf le vendredi 3 novembre</i>

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55
Du lundi au vendredi
de 9h à 19h

DOCUMENTATION
offerte

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

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

** Les activités proposées peuvent varier en fonction de l'enseignant en activité physique adaptée.