



Seniors : agir contre le mal de dos !

Ateliers santé du 15 février au 19 avril 2024, dans le Tarn

➤ Tous les jeudis à **Albi**, de 14h à 15h30 **COMPLET** ➤ Tous les vendredis à **Graulhet**, de 10h à 11h30

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 Du lundi au vendredi, de 9h à 19h (hors jours fériés)

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 15 février au 19 avril à des ateliers de prévention du mal de dos, animés par un enseignant en activité physique adaptée.



Au programme

• Atelier 1 : Évaluation de la condition physique

Les participants évalueront leur condition physique générale pour connaître leur état actuel. Echange avec l'animateur afin d'expliquer les apports d'une activité physique régulière et adaptée.

• Atelier 2 : Anatomie du dos

Les participants évalueront leur condition physique générale. Présentation de l'anatomie du dos et de son fonctionnement.

• Atelier 3 : Préserver son dos

Au quotidien et par des gestes simples, il est important d'adapter ses postures pour préserver son dos et ainsi éviter les pathologies du dos qui peuvent survenir.

• Atelier 4 : Respiration

Initiation à la relaxation et à la cohérence cardiaque. Découverte des fondamentaux de la respiration.

• Atelier 5 : Les étirements

Découverte des différents types d'étirements et des meilleurs moments pour les réaliser.

• Atelier 6 : Equilibre

Exercices permettant de ressentir l'importance des muscles du dos pour son maintien et de prévenir des risques de chute.

• Atelier 7 : Travail des abdominaux et gainage

Exercices simples et à réaliser principalement sur chaise afin de diminuer les risques de blessures.

• Atelier 8 : Force musculaire

Renforcement des épaules, du dos, des fessiers et des cuisses pour améliorer ses postures.

• 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.

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 :

- 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.

- Plus de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT : Benoît MIRANDE – 06 10 15 13 95 – benoit.mirande@mutoccitanie.fr