



ATELIERS SANTÉ

Cultivons notre santé !

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



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.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2024 - Crédit photo : Adobe Stock

Action menée avec le soutien de la  **cnsa**
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



DU 14 MAI AU 20 JUIN
Matinée ou après-midi

AX-LES-THERMES
LAROQUE-D'OLMES
LAVELANET

ORNOLAC-USSAT-LES-BAINS

Partenaires :



À la ville ou à la campagne, le jardinage passionne les Français. Alors que plus d'une personne sur trois possède un jardin, la plupart le considère comme un bon moyen de détente alors que les autres préfèrent y voir une opportunité de pratiquer le jardinage de façon active. Plus qu'une passion, le jardinage est un bon moyen pour entretenir sa santé physique, psychologique et sociale. En effet, cette expérience au plus proche de la nature nous offre de réels bénéfices.

La Mutualité Française Occitanie vous propose de participer aux 6 séances de l'action « Seniors : cultivons notre santé ! » où vous explorerez les bienfaits du jardin et de l'écologie pour notre santé.

Programme

Atelier 1

Balade botanique

Lors d'une balade, un botaniste vous fera (re)découvrir les plantes et leurs vertus. Un bon moyen pour prendre conscience des richesses offertes par notre environnement.

Atelier 2

Préserver sa santé au jardin

Un jardinier abordera les grands principes de la vie des plantes. Comment contribuer à leur développement ? Quelles sont les astuces pour les entretenir et en prendre soin ?

Atelier 3

Interagir avec son environnement

Lors de cette séance, un jardinier apportera des clés pour cultiver vos plantes et légumes sans perdre le fil des saisons.

Atelier 4

Mettre les saisons dans l'assiette

En lien avec la séance précédente, une diététicienne présentera les notions essentielles en matière d'alimentation (besoins nutritionnels, alimentation équilibrée, saisonnalité, etc.)

Atelier 5

Adapter son jardin au quotidien

Vous découvrirez comment s'adapter aux contraintes environnementales pour entretenir votre jardin. Comment cultiver son potager avec les restrictions d'eau ? Pour faire face à ces restrictions de plus en plus fréquentes, vous serez invité à confectionner un oya (une solution pour maintenir l'arrosage des plantes).

Atelier 6

Utiliser les plantes de manière avisée

Un botaniste vous aidera à comprendre les vertus mais aussi les précautions à prendre pour la consommation des plantes. Vous aurez l'occasion de vous exercer en préparant un produit à base de plantes (infusion, baume, macérât, ou bien encore eau florale).

Agenda

Tous les mardis du
14 mai au 18 juin

| | |
|---|---|
| ORNOLAC-USSAT-LES-BAINS DE 9H30 À 11H30 | AX-LES-THERMES DE 13H45 À 15H45 |
|---|---|

Tous les jeudis du
16 mai au 20 juin

| | |
|---|--------------------------------------|
| LAROQUE-D'OLMES DE 9H30 À 11H30 | LAVELANET DE 13H45 À 15H45 |
|---|--------------------------------------|

+
DOCUMENTATION
offerte

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

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

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