



Cultivons notre santé !

Ateliers santé du 14 mai au 20 juin 2024, dans l'Ariège

- Tous les mardis à **Ornolac-Ussat-Les-Bains**, de 9h30 à 11h30
- Tous les mardis à **Ax-Les-Thermes**, de 13h45 à 15h45
- Tous les jeudis à **Laroque-D'Olmes**, de 9h30 à 11h30
- Tous les jeudis à **Lavelanet**, de 13h45 à 15h45

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (Du lundi au vendredi de 9h à 19h). Pour vous et vos proches.
Les lieux précis seront communiqués lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, invite les seniors du 14 mai au 20 juin à des ateliers de prévention « Seniors : cultivons notre santé ! » afin d'explorer les bienfaits du jardin et de l'écologie pour la santé.



Au 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).

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 : Régine BRU-SONNET – 06 16 56 16 12 – regine.bru-sonnet@mutoccitanie.fr