



ATELIERS SANTÉ

Bougez à deux,
c'est mieux !

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

Si vous vous
inscrivez seul,
des duos
seront formés !



**DU 17 SEPTEMBRE
AU 25 OCTOBRE**

Matinée ou après-midi



**ARTHÈS
GRAULHET
VALENCE-D'ALBIGEOIS**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

Partenaires :



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



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



occitanie.mutualite.fr



occitanie.mutualite.fr

Au quotidien, la pratique d'une activité physique adaptée contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. La régularité dans la pratique est essentielle, mais seul, il n'est pas toujours facile de se motiver. Il existe de nombreuses activités physiques à pratiquer à deux, elles constituent un moyen convivial de motivation.

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la conférence des financeurs, vous propose de participer à un cycle d'ateliers « Bougez à deux, c'est mieux ! ». Chaque activité sera proposée en duo (pour ceux qui s'inscrivent seuls, des duos seront formés au début de chaque atelier). Vous explorerez les bienfaits de la pratique d'une activité physique pour votre santé. Convivialité, partage et détente rythmeront les ateliers.

Programme



Atelier 1

Découverte de la gymnastique douce en duo

Un enseignant en activité physique adaptée présentera les recommandations en matière d'activité physique. Les participants pourront ensuite découvrir la gymnastique douce pratiquée en duo : renforcement et équilibre seront au programme (mouvements à deux, en résistance ou en même temps, parcours moteur où le binôme sert de parade...).

Atelier 2

Découverte d'une activité physique douce en duo Pilate, Tai chi, Qi Gong. Bien-être et détente seront au rendez-vous de cette initiation pour un beau moment de partage avec des mouvements de synchronisation en binôme.

Ateliers 3 et 4

Initiation à des activités d'opposition à deux

Badminton, ping-pong. Idéales pour la coordination, les activités de raquettes peuvent également renforcer la communication.

Atelier 3 : prise en main du matériel et des règles, échanges simples avec et sans filet

Atelier 4 : échanges en face à face : s'affronter ou s'entendre, en coopération pour ancrer la motricité,

Ateliers 5 et 6

Pratique de la danse

Très complète, cette activité permet de travailler l'équilibre, la coordination mais aussi la posture. Elle permet également d'apprendre à lâcher prise et à faire confiance à l'autre.

Agenda

Tous les mardis du
17 septembre au 22 octobre

VALENCE-D'ALBIGEOIS
DE 10H À 12H

ARTHÈS
DE 14H30 À 16H30

.....

Tous les vendredis du
20 septembre au 25 octobre

GRAULHET
DE 10H À 12H



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